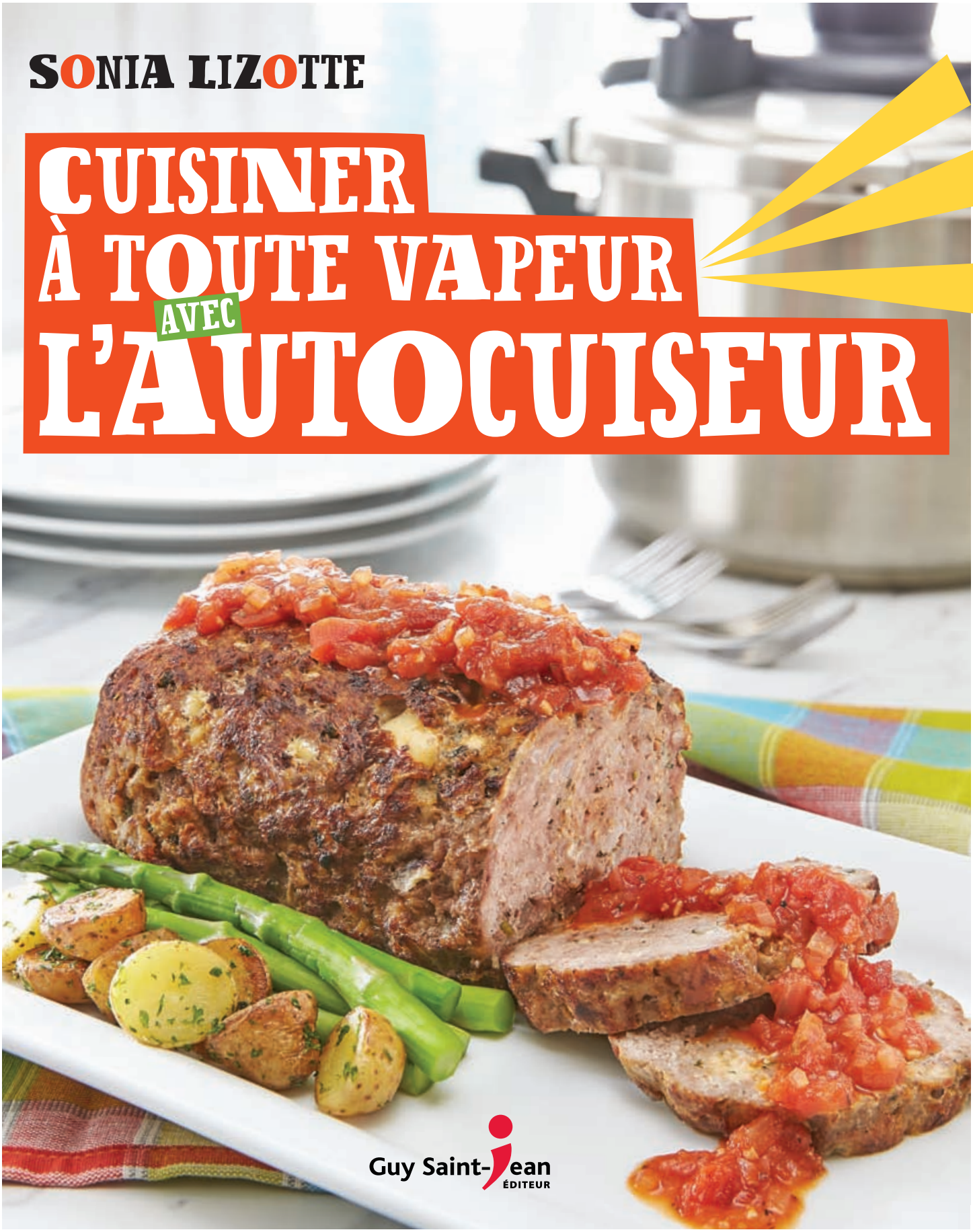
SONIA LIZOTTE

CUISINER À TOUTE VAPEUR AVEC L'AUTOCUISEUR



Guy Saint-Jean ÉDITEUR

Guy Saint-Jean Éditeur
3440, boul. Industriel
Laval (Québec) Canada H7L 4R9
450 663-1777
info@saint-jeanediteur.com
www.saint-jeanediteur.com

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada
Lizotte, Sonia, 1971-
Cuisiner à toute vapeur avec l'autocuiseur
Comprend un index.
ISBN 978-2-89455-934-5
1. Cuisson sous pression. 2. Autocuiseurs. 3. Livres de cuisine. I. Titre.
TX840.P7L59 2015 641.5'87 C2015-941495-4

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) ainsi que celle de la SODEC pour nos activités d'édition.

Financé par le gouvernement du Canada | Funded by the Government of Canada | Canada

SODEC Québec

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC

© Guy Saint-Jean Éditeur inc., 2015
Révision : Linda Nantel
Correction : Émilie Leclerc
Conception graphique : Christiane Séguin
Photographies de l'auteure et de la page 175 : Olivier Michallet
Photographies des recettes et de la page 9 : Michel Paquet
Stylisme culinaire : Caroline Lamy et Sonia Lizotte
Stylisme accessoire : Lori Lizotte Rouleau

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Bibliothèque et Archives Canada, 2015
ISBN : 978-2-89455-934-5
ISBN PDF : 978-2-89455-936-9

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés. Toute reproduction d'un extrait de ce livre, par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Imprimé et relié au Canada
1re impression, septembre 2015

Association nationale des éditeurs de livres
Guy Saint-Jean Éditeur est membre de l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL).

SONIA LIZOTTE

CUISINER À TOUTE VAPEUR AVEC L'AUTOCUISEUR

Guy Saint-Jean ÉDITEUR

TABLE DES MATIÈRES

Mot de l'auteure **6**
Introduction **7**
Bœuf et veau **15**
Porc et agneau **59**
Volaille **95**
Poisson et fruits de mer **125**
Autres délices **143**
Réponses aux questions quiz **174**
Index **176**

Mot de l'auteure

Mon autocuiseur et moi avons vécu un nombre inouï d'expériences et nous avons appris à nous apprivoiser avec le temps. Nos premiers pas étaient empreints d'incertitude et de questionnement, mais qui n'a pas éprouvé un tel sentiment au début d'une relation ?

Prise dans un tourbillon d'inspiration, j'ai conçu ces recettes au goût du jour pour alléger votre quotidien. Des aliments de qualité apprêtés selon un mode de cuisson simplifié, voilà le match parfait pour nourrir votre famille sainement et rapidement.

On dit souvent que le temps effrite la passion, mais mon autocuiseur et moi sommes l'exception à la règle. Je ne pourrais plus m'en passer, à moins de découvrir un modèle plus récent et plus performant !

Remerciements

Merci à Lori, ma fille, gourmet chevronné qui a goûté et commenté chacun de mes plats. Merci à Ugo, mon fils, gourmand invétéré qui m'a inspiré les recettes les plus décadentes du livre. Merci à Sylvain, mon conjoint, qui s'est donné pour mission de ne pas gaspiller les restes !

Des remerciements sincères à tous les passionnés de bonne bouffe qui assistent depuis près de dix ans à mes ateliers et à mes conférences. Vos questions et commentaires sont une source d'inspiration intarissable.

J'ai la chance de pratiquer un métier passionnant qui m'apporte tant de plaisirs… tous plus gourmands les uns que les autres !

L'autocuiseur, un allié incomparable pour gagner du temps

Nous sommes tous à la recherche de solutions simples pour passer moins de temps en cuisine. Le temps est désormais un facteur clé dans toutes les sphères de notre vie. Nous voulons bien manger, prendre soin de notre famille, se surpasser au travail, faire du sport, avoir des loisirs, mais il faut du temps pour réaliser tout cela.

Imaginez la scène suivante. Vous êtes de retour du travail à 18 heures et tout le monde a faim. Vous devez aider vos enfants à faire leurs devoirs, répondre à vos courriels et faire la lessive. Quelle option choisirez-vous ?

A) Vous en tenir à votre plan initial et préparer des cubes de porc accompagnés de légumes racines que vous ferez cuire au four. Préparation : 15 minutes, cuisson : 45 minutes, soit 1 heure en tout.

B) Opter pour la malbouffe en commandant une pizza qui ne sera pas livrée avant une quarantaine de minutes.

C) Choisir dans ce livre la recette de Dés de porc aux légumes racines (voir page 62). Préparation : 10 minutes, cuisson à l'autocuiseur : 17 minutes. Après avoir fermé le couvercle de l'autocuiseur, vous aurez donc le temps de répondre à vos courriels et de commencer la lessive. Dès que le minuteur sonnera, le repas sera prêt à servir. Au total : seulement 27 minutes top chrono !

En plus de savourer des aliments sains, vous pourrez manger tôt. Comme les enfants auront plus de temps pour faire leurs devoirs, ils pourront se mettre au lit à l'heure prévue. La lessive sera terminée et vous aurez du temps pour vous détendre.

L'option C est alléchante et répond parfaitement à notre rythme de vie moderne.

La cuisson par **pression**

L'autocuiseur est un récipient hermétique qui permet l'augmentation de la pression. Plus la pression est élevée, plus la température d'ébullition des liquides augmente. Par exemple, un aliment exposé à une pression atmosphérique normale atteint l'ébullition à 100 °C (212 °F). L'autocuiseur permet d'augmenter le point d'ébullition à environ 121 °C (250 °F), ce qui permet une cuisson beaucoup plus rapide.

Puissance et temps de cuisson
Les règles à suivre

1 Déposer les ingrédients dans l'autocuiseur comme indiqué dans la recette. Dans certains cas, si la recette demande de saisir les aliments, il est important de ne pas négliger cette étape.

2 Fermer le couvercle.

3 Placer l'autocuiseur à feu vif.

4 Lorsqu'un sifflement se fait entendre, activer le minuteur pour calculer le temps de cuisson, puis réduire la température à feu moyen pour obtenir un sifflement régulier. Pour une cuisson plus délicate ou pour éviter que les aliments ne collent au fond de la marmite, certaines recettes demandent de réduire la température à feu doux. Il est important de toujours suivre à la lettre les recommandations indiquées dans la recette.

5 Une fois le temps écoulé, retirer l'autocuiseur du feu et soulever la valve d'évacuation (ou valve utilitaire) pour faire sortir toute la pression.

6 Lorsque le dispositif de sécurité est désengagé, le couvercle peut être retiré sans danger.

7 Toutefois, si le dispositif de sécurité reste engagé, placer l'autocuiseur dans l'évier et faire couler de l'eau froide sur le couvercle. L'écart de température favorisera l'évacuation de la vapeur et permettra l'ouverture de la marmite.

Et la **sécurité** dans tout ça ?

Soyez rassuré, l'autocuiseur est un appareil très sécuritaire. Les histoires d'explosion, de brûlures graves et de dégâts jusqu'au plafond sont à reléguer aux oubliettes ! Nous sommes très loin des « prestos » préhistoriques ! Pour notre plus grand bonheur, l'autocuiseur a brillamment réussi son entrée dans l'ère moderne. Les appareils sont maintenant munis de systèmes de sûreté quasi infaillibles. Une **soupape de sécurité** assure la relève de la **valve d'évacuation (ou valve utilitaire)** en cas de blocage ou de dysfonctionnement. Un autre **système de blocage** annule tout risque d'ouvrir le couvercle lorsqu'il y a de la pression dans l'appareil.

Si l'on respecte les directives du fabricant, l'autocuiseur n'est pas plus dangereux que le robot culinaire ou la mijoteuse. C'est pourquoi il est très important de lire minutieusement le guide d'utilisation avant de procéder aux premières expériences culinaires.

L'autocuiseur, un **choix santé**

Le temps

Plus on cuit les aliments longtemps, plus il y a perte de nutriments. L'autocuiseur offre l'avantage de diminuer le temps de cuisson de moitié, parfois davantage.

L'air

L'oxygène peut affecter l'intégrité des nutriments. Grâce à l'autocuiseur, les aliments sont peu ou pas exposés à l'air, ce qui réduit l'impact négatif de l'oxydation.

L'eau

Le liquide ajouté aux aliments affecte la concentration des minéraux. Comme l'autocuiseur exige un minimum de liquide pour la cuisson, il permet une meilleure préservation des nutriments.

L'autocuiseur, un **écolo** !

La cuisson rapide par pression réduit la consommation d'énergie de moitié, voire de 70 % dans certains cas. Que l'on utilise l'électricité, le gaz ou le propane, toute diminution de consommation est significative pour l'environnement.

L'autocuiseur est idéal pour ne rien perdre des restes d'aliments. Il suffit de faire un bon mijoté pour apprêter tous les petits « laissés-pour-compte » des derniers jours. Rappelons qu'à chaque seconde plus de 41 000 kilos d'aliments sont jetés dans le monde entier ! Si chacun de nous participait à diminuer un gaspillage aussi épouvantable, l'environnement s'en porterait mieux… et notre portefeuille aussi.

Un fabricant de **saveurs**

Une cuisson lente, un plat mijoté pendant quelques heures, un goût réconfortant, voilà ce que nous propose l'autocuiseur, mais en beaucoup moins de temps que si nous utilisions le four ou la cuisinière. La cuisson en vase clos distribue beaucoup mieux les saveurs dans chaque particule des aliments. De plus, ce mode de cuisson préserve mieux leur couleur, ce qui n'est pas à négliger puisqu'on mange d'abord avec les yeux !

L'autocuiseur **en trois temps**

1

Rissoler
Faire dorer une viande ou un légume, ajouter ensuite un peu de liquide et poursuivre la cuisson sous pression. On obtient une concentration des sucs de cuisson et un goût unique. C'est ma technique préférée !

2

Mijoter
Déposer tous les ingrédients dans l'autocuiseur avec une bonne quantité de liquide. Cette façon de faire plaît aux gens pressés.

3

Cuire à la vapeur
Verser de l'eau au fond de l'autocuiseur et y placer un panier de cuisson (aussi appelé *panier vapeur*). Déposer les aliments dans le panier de façon à éviter tout contact avec l'eau. Cette méthode permet une meilleure conservation des minéraux.

Conseils d'achat

Modèles classiques

On doit les déposer sur la cuisinière, laquelle contrôlera la chaleur pendant toute la durée de la cuisson. Les prix varient entre 75 $ et 350 $.

Aluminium

Avantages

* moins lourd que l'acier inoxydable
* moins cher
* bon conducteur de chaleur

Inconvénient

* absence de surface antiadhésive

Acier inoxydable

Avantages

* simple à utiliser
* facile à nettoyer
* plus durable que l'aluminium

Inconvénients

* plus lourd que l'aluminium
* plus cher

Quel format choisir ?

4 litres pour 1 ou 2 personnes
6 litres pour 4 à 6 personnes
8 litres pour 6 à 8 personnes

Quelles sont les options les plus intéressantes ?

Panier de cuisson : Il permet de cuire plusieurs aliments en même temps. Par exemple, on peut déposer des cubes de légumes et du bouillon au fond de l'autocuiseur, puis ajouter un panier de cuisson contenant un filet de poisson. On obtiendra un poisson cuit à la perfection et une macédoine de légumes dans un bouillon savoureux.

Poignées ergonomiques placées des deux côtés de l'autocuiseur : Elles permettent une manipulation plus sécuritaire de l'appareil, surtout si son format est de 6 litres ou plus.

Cuisson à induction : Ce mode de cuisson offert sur certains modèles d'autocuiseurs est de plus en plus populaire.

Facilité d'entretien : Choisir un modèle dont le réceptacle est lisse. Le couvercle doit être composé de pièces faciles d'accès et démontables.

Modèles électriques

Les prix varient entre 90 $ et 250 $.

Avantages

* ne nécessitent qu'une prise de courant et de l'espace sur le comptoir de cuisine ou le plan de travail
* indicateur de température intérieure
* minuterie intégrée

Inconvénients

* une température moins élevée pour saisir la viande lorsque la recette le demande. La nourriture est souvent portée à ébullition.
* un choix limité de formats (moins de 6 litres)

Tableau comparatif

Trois méthodes de cuisson

	Cuisson à l'autocuiseur	Cuisson régulière	Cuisson à la mijoteuse
Côtes levées	1 h	2 h 30	6 à 8 h
Épaule de porc	1 h 15	2 h 45	8 à 10 h
Cubes de viande	20 min	1 h	6 à 8 h
Palette de bœuf	1 h	2 h	8 à 10 h
Poitrines de poulet (blancs de volaille)	20 min	1 h	6 à 8 h
Chili	20 min	1 h	6 à 8 h
Soupe aux pois	1 h 30	3 h 30	8 à 10 h
Cassoulet	50 min	1 h 30	8 à 10 h

Questions fréquentes

Q. Doit-on vérifier les aliments à mi-cuisson ?

R. Non, la pression doit être constante pendant toute la durée de la cuisson.

Q. Peut-on remplir complètement l'autocuiseur ?

R. Non, il est recommandé de ne pas dépasser les deux tiers de la marmite en suivant rigoureusement les indications du fabricant.

Q. La cuisson sans liquide est-elle recommandée pour l'autocuiseur ?

R. Non, il doit toujours y avoir du liquide puisque la pression pourra monter grâce à la production de vapeur. Le guide d'utilisation donne toute l'information nécessaire à ce sujet.

Q. Peut-on utiliser de la viande congelée ?

R. Dans ce livre, les temps de cuisson concernent la viande décongelée. Il faut augmenter le temps de cuisson environ du tiers si on utilise de la viande congelée. Si la recette demande de saisir la viande, il faut absolument la faire décongeler au préalable, sans quoi elle bouillira au lieu d'être saisie.

Q. Peut-on frire des aliments dans l'autocuiseur ?

R. Oui, mais il est important de ne pas mettre le couvercle.

Q. Peut-on cuire des légumineuses dans l'autocuiseur ?

R. Oui, mais il est préférable d'ajouter un corps gras (ex. : 1 c. à soupe d'huile) pour diminuer la production d'écume pendant la cuisson, laquelle pourrait bloquer la valve d'évacuation (ou valve utilitaire).

Q. Peut-on utiliser un tampon à récurer dans l'autocuiseur ?

R. Il est important de suivre les directives de nettoyage du guide d'utilisation. Pour déloger les aliments collés au fond de la marmite, voici un truc infaillible qui ne cause aucun dommage à l'appareil : mettre environ 500 ml (2 tasses) d'eau chaude et 2 c. à soupe de bicarbonate de soude dans l'autocuiseur. Porter à ébullition, sans mettre le couvercle, 2 minutes et gratter à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère en bois.

Q. Peut-on adapter n'importe quelle recette à l'autocuiseur ?

R. Oui, il est possible d'adapter toutes les recettes à l'autocuiseur : les recettes mijotées, braisées et les recettes à cuisson au four. Reportez-vous au tableau de la page 12 pour vous donner une idée des temps de cuisson.

BŒUF ET VEAU

Bœuf aux deux olives **16**
Bavette de bœuf farcie au fromage et à la viande fumée **18**
Bœuf à la crème d'artichaut **19**
Bœuf au miso et aux arachides **21**
Bouts de côtes de bœuf dans une soupe aux carottes **22**
Rôti de palette à la sauce sriracha **24**
Cubes de bœuf au pesto de tomates séchées **25**
Effiloché de bœuf à l'orientale **27**
Orge au bœuf façon risotto **28**
Flanc de bœuf farci à la chair à saucisse **30**
Macreuse braisée **31**
Osso buco de bœuf aux betteraves jaunes **33**
Palette de bœuf aux champignons sauvages **34**
Pâté chinois « steak-blé d'Inde-patates » **36**
Quinoa à la viande fumée **37**
Rosbif au thé vert **39**
Soupe presque tonkinoise **40**
Cubes de veau style *salsa verde* **42**
Paleron de veau à la caponata **43**
Cubes de veau aux 40 oignons **45**
Escalopes de veau aux dattes et au fromage bleu **46**
Rôti de veau à la sauce tomate et au cantaloup **49**
Rôti de veau à la crème de champignons **50**
Veau à la Pojarski réinventé **51**
Petits pots de cigares au chou **52**
Veau à la sauce aux poivrons grillés **55**
Veau braisé au vin blanc **56**
Veau à la sauce aux prunes **57**

BŒUF AUX DEUX OLIVES

4 PORTIONS

Kalamata est une ville du sud du Péloponnèse, en Grèce, où l'on trouve plus de 40 millions d'oliviers. Les olives de ce terroir, dont la qualité est reconnue mondialement, font l'objet d'une appellation d'origine contrôlée (A.O.C.) qui garantit leur provenance et empêche les compétiteurs d'utiliser ce nom.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
33 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure

INGRÉDIENTS

- 450 g (1 lb) de cubes de bœuf
- 3 c. à soupe de farine tout usage
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 échalotes, hachées
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de bœuf
- 2 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 70 g (½ tasse) d'olives vertes, dénoyautées et hachées
- 70 g (½ tasse) d'olives Kalamata, dénoyautées et hachées
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Fariner le bœuf. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer la viande 2 minutes.
2. Ajouter les échalotes et cuire 1 minute.
3. Déglacer avec le bouillon. Ajouter le reste des ingrédients. Fermer le couvercle et cuire 30 minutes.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Nouilles aux œufs**
- **Bok choys poêlés**

TRUC

Au moment de déglacer avec le bouillon de bœuf, il est important de bien racler les sucs collés au fond de l'autocuiseur pour les empêcher de brûler.

BAVETTE DE BŒUF FARCIE AU FROMAGE ET À LA VIANDE FUMÉE

4 À 6 PORTIONS

Utilisez un fromage très goûteux : cheddar vieilli, bleu, etc. Le fromage de chèvre émietté, quoique plus doux, est aussi intéressant. Une cuisson rosée est idéale pour cette recette. Découpez la bavette cuite dans le sens contraire des fibres pour qu'elle soit plus tendre.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
15 minutes

Cuisson régulière au four à 200 °C/400 °F/th 7
25 minutes

INGRÉDIENTS

- 50 g (1 ¾ oz) de viande fumée
- 50 g (1 ¾ oz) de fromage, en petits dés
- 2 c. à soupe de ciboulette fraîche, hachée
- 1 bavette de bœuf de 600 g (1 ¼ lb)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 2 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 1 c. à soupe de farine tout usage
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Purée de légumes racines**

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger la viande fumée, le fromage et la ciboulette. Réserver.
2. Pratiquer une incision du côté le plus étroit de la bavette de façon à former une pochette. Farcir de la préparation de viande fumée et maintenir fermé à l'aide de cure-dents.
3. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer la bavette 1 minute de chaque côté. Ajouter l'eau et la sauce Worcestershire. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 8 minutes.
4. Retirer le bœuf de l'autocuiseur et l'envelopper dans du papier d'aluminium. Laisser reposer au moins 5 minutes.
5. Entre-temps, mélanger la farine avec un peu d'eau. Chauffer le bouillon resté dans l'autocuiseur, ajouter la farine et remuer. Laisser mijoter à feu moyen-vif jusqu'à épaississement et rectifier l'assaisonnement au besoin. Napper la viande de sauce et servir.

TRUC

Après avoir fait cuire une pièce de viande (sauf si on l'a fait mijoter), il est recommandé de la laisser reposer quelques minutes avant de la servir. La chair emprisonne ainsi les jus de cuisson, et il n'y aura pas de sang dans l'assiette.

BŒUF À LA CRÈME D'ARTICHAUT

4 PORTIONS

La crème d'artichaut est délicieuse avec viande, volaille, poisson et fruits de mer. Elle accompagne aussi magnifiquement les légumes vapeur et même la lasagne. Le vinaigre balsamique blanc a un goût légèrement sucré et sa couleur est magnifique. Si vous n'en avez pas, le vinaigre balsamique ordinaire fera l'affaire.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
30 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure

INGRÉDIENTS

450 g (1 lb) de cubes de bœuf

Crème d'artichaut

180 g (1 tasse) de cœurs d'artichauts en conserve, égouttés
125 ml (½ tasse) d'eau
2 c. à soupe de moutarde de Dijon
1 gousse d'ail, hachée
2 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc
1 c. à thé (à café) d'origan séché
1 c. à thé (à café) de basilic séché
Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. **Crème d'artichaut :** au mélangeur, mixer tous les ingrédients jusqu'à consistance homogène. Saler et poivrer au goût.
2. Déposer la viande dans l'autocuiseur et verser la crème d'artichaut. Fermer le couvercle et cuire 30 minutes.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Quinoa**
- **Tomates provençales :** couper des tomates en deux. Parsemer d'un mélange de chapelure, d'ail, de basilic séché et d'huile d'olive. Cuire au four préchauffé à 200 °C/400 °F/th 7 pendant 5 minutes.

BŒUF AU MISO ET AUX ARACHIDES

4 PORTIONS

L'arachide est une légumineuse, comme le haricot. Elle provient d'une plante à fleurs jaunes qui pousse dans les sols bien drainés.

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
30 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure

INGRÉDIENTS

- 450 g (1 lb) de cubes de bœuf
- 3 c. à soupe de miso non dilué
- 2 c. à soupe de gingembre frais, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 2 c. à soupe de beurre d'arachide
- 75 g (½ tasse) d'arachides non salées
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Nouilles aux œufs**
- **Bok choys poêlés**

MÉTHODE

1. Dans un plat, faire mariner la viande dans le miso au moins 30 minutes.
2. Déposer tous les ingrédients dans l'autocuiseur, sauf les arachides. Saler et poivrer au goût et bien mélanger. Fermer le couvercle et cuire 30 minutes.
3. Garnir d'arachides au moment de servir.

LE MISO EST :

a) une variété de thé
b) une sauce piquante
c) une pâte de soja fermentée
d) un bouillon de bœuf

Voir la réponse à la page 174.

BOUTS DE CÔTES DE BŒUF DANS UNE SOUPE AUX CAROTTES

4 PORTIONS

Une pièce de viande avec os servie dans une soupe, voilà qui rappelle les recettes de nos grands-mères! Comme les herbes salées contiennent énormément de sel, il faut les employer avec modération. Elles font une excellente trempette avec de la crème sure ou aigre.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
49 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
1 heure 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive (ou plus)
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 675 g (1 ½ lb) de bouts de côtes de bœuf
- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de bœuf
- 260 g (2 tasses) de carottes, en tronçons de 2 cm (¾ de po)
- 1 c. à soupe d'herbes salées
- 3 feuilles de laurier
- 60 g (1 tasse) de persil frais, haché
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Salade de pâtes**

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive et faire dorer l'oignon et l'ail 2 minutes. Réserver.
2. Ajouter un peu d'huile d'olive au besoin et faire dorer la viande 2 minutes.
3. Déglacer avec le bouillon.
4. Ajouter les carottes, les herbes salées et le laurier. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 45 minutes.
5. Garnir de persil au moment de servir.

RÔTI DE PALETTE À LA SAUCE SRIRACHA

4 À 6 PORTIONS

Vous pouvez remplacer la palette par du cœur de bœuf, un abat peu coûteux, mais fort savoureux. Dans ce cas, il est recommandé d'augmenter le temps de cuisson de 15 minutes. On peut se procurer du cœur de bœuf chez le boucher ou sur demande au supermarché.

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
1 heure 10 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
2 heures 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 1 oignon, haché grossièrement
- 4 gousses d'ail, en morceaux
- 2 c. à soupe de sauce sriracha
- 1 c. à soupe de curcuma moulu
- 1 rôti de palette de bœuf de 600 g (1 ¼ lb)
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, mélanger l'eau, l'oignon, l'ail, la sauce sriracha et le curcuma. Saler et poivrer au goût.
2. Ajouter la viande, fermer le couvercle et cuire 1 heure 10 minutes.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Poivrons grillés**
- **Couscous :** porter à ébullition le bouillon resté dans l'autocuiseur. Ajouter le même volume de couscous. Retirer du feu, fermer le couvercle et laisser reposer 2 minutes.

SAUCE SRIRACHA MAISON

La sriracha est une sauce piquante thaïlandaise que l'on peut se procurer dans la plupart des supermarchés. Sur l'échelle de Scoville (voir introduction page 156), elle atteint de 1000 à 2500 unités selon les préparations. Il existe une multitude de recettes, mais voici la mienne.

- 1 poivron rouge
- 1 piment jalapeno
- 1 piment Serrano
- 60 ml (¼ de tasse) de vinaigre blanc
- 60 ml (¼ de tasse) d'eau
- 3 c. à soupe de pâte de tomate
- 2 c. à soupe de sucre

Au mélangeur, mixer tous les ingrédients jusqu'à consistance homogène.

CUBES DE BŒUF AU PESTO DE TOMATES SÉCHÉES

Le fait de laisser mariner la viande à température ambiante lui permet d'absorber plus rapidement les parfums du pesto. Il est toutefois important de ne pas dépasser le temps indiqué.

4 PORTIONS

Préparation
2 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
30 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure

INGRÉDIENTS

- 600 g (1 ¼ lb) de cubes de bœuf
- 125 ml (½ tasse) de pesto de tomates séchées
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Pommes de terre au four à la crème sure ou aigre**
- **Rapinis sautés à l'ail**

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger le bœuf et le pesto. Couvrir et laisser mariner à température ambiante 30 minutes (pas plus).
2. Dans l'autocuiseur, verser l'eau et ajouter la viande. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 30 minutes.

LE RAPINI EST :

a) une plante potagère qui s'apparente au brocoli et au chou, d'où son surnom de brocoli-rave

b) un brocoli sans tête orné de boutons floraux comestibles

c) un légume de la famille des crucifères aux propriétés anticancer

d) toutes ces réponses

Voir la réponse à la page 174.

EFFILOCHÉ DE BŒUF À L'ORIENTALE

4 À 6 PORTIONS

Ce plat se congèle facilement et il est toujours apprécié les soirs où l'on manque d'inspiration pour cuisiner. Vous pouvez remplacer la mélasse par du sirop d'érable ou du miel ou encore 60 ml (¼ de tasse) d'eau mélangée avec 3 c. à soupe de cassonade ou de sucre roux.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
1 heure 2 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
2 heures 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 60 ml (¼ de tasse) de sauce tamari
- 85 g (¼ de tasse) de mélasse
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 2 c. à soupe de gingembre frais, râpé
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 2 gousses d'ail, hachées
- 3 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 rôti de palette de bœuf désossé de 675 g (1 ½ lb)
- 6 échalotes, hachées
- Poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger le tamari, la mélasse, l'eau, le gingembre, le vinaigre et l'ail. Poivrer au goût et réserver.
2. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de sésame et faire dorer le bœuf et les échalotes 2 minutes.

   Verser la sauce réservée, fermer le couvercle et cuire 1 heure.
3. Retirer la viande de l'autocuiseur et l'effilocher à l'aide d'une fourchette. Mélanger avec la sauce et servir.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Sauté de légumes ou purée de pommes de terre au fromage**
- **Nouilles frites**

ORGE AU BŒUF FAÇON RISOTTO

L'orge perlé a été travaillé mécaniquement et dépouillé d'une partie de son enveloppe extérieure. Il contient moins de fibres que l'orge mondé. Ce dernier est meilleur pour la santé, mais il exige une cuisson plus longue. Si vous utilisez de l'orge perlé dans cette recette, réduisez le temps de cuisson de 10 minutes.

4 PORTIONS

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
35 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive (ou plus)
- 100 g (1 tasse) de poireaux, hachés
- 130 g (1 tasse) de céleri, haché
- 120 g (1 tasse) de carottes, râpées
- 600 g (1 ¼ lb) de petits cubes de bœuf
- 2 c. à thé (à café) d'épices pour bifteck
- 200 g (1 tasse) d'orge mondé
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de bœuf

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Poivrons grillés**

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive et faire dorer les légumes 2 minutes. Réserver.
2. Ajouter de l'huile d'olive au besoin et faire dorer la viande 2 minutes. Saupoudrer d'épices pour bifteck.
3. Ajouter l'orge et cuire 1 minute.
4. Verser le bouillon, ajouter les légumes réservés, fermer le couvercle et cuire 30 minutes.

FLANC DE BŒUF FARCI À LA CHAIR À SAUCISSE

6 PORTIONS

Le flanc de bœuf requiert une longue cuisson et le gras des saucisses viendra l'attendrir. Si vous préférez utiliser de la bavette, réduisez le temps de cuisson de 15 minutes.

Préparation
15 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
1 heure 32 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
3 heures

INGRÉDIENTS

- 1 flanc de bœuf de 675 g (1 ½ lb)
- 400 g (14 oz) de saucisses au choix (italiennes, aux fines herbes, au miel et à l'ail, etc.)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf
- 1 c. à soupe d'assaisonnement à l'italienne
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- Poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Purée de pommes de terre**
- **Brocoli et chou-fleur vapeur**

MÉTHODE

1. Fendre le flanc de bœuf en deux sur l'épaisseur de façon à pouvoir l'ouvrir comme un livre.
2. Retirer l'enveloppe des saucisses et émietter la chair sur le flanc de bœuf. Rouler et maintenir fermé à l'aide d'une ficelle ou de cure-dents.
3. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer la viande 2 minutes. Déglacer avec le bouillon.
4. Ajouter le reste des ingrédients. Fermer le couvercle et cuire 1 heure 30 minutes.

MACREUSE BRAISÉE

La macreuse de bœuf est la partie principale des muscles de l'épaule. Comme elle gagne en popularité, il est maintenant plus facile de s'en procurer dans les supermarchés, sinon on peut acheter du rôti de palette, une coupe un peu plus grasse.

6 PORTIONS

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
1 heure 1 minute

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
2 heures 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe de graines de moutarde
- 1 c. à soupe de graines de cumin
- 2 bières brunes de 341 ml chacune
- 1 oignon, haché
- 2 branches de céleri, hachées
- 1 macreuse de bœuf de 800 g (1 ¾ lb)
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, faire griller les graines de moutarde et de cumin à sec 1 minute.
2. Ajouter le reste des ingrédients. Fermer le couvercle et cuire 1 heure.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Purée de pommes de terre**
- **Taboulé de chou-fleur**

TRUCS

- **Les graines de moutarde et de cumin grillées se marient très bien. Si vous n'avez ces épices qu'en version moulue, utilisez 1 c. à soupe de poudre de moutarde et 2 c. à thé (à café) de cumin, mais ne les faites pas griller.**
- **Les bières brunes, rousses et blondes sont toutes fantastiques pour cuisiner. Si vous n'avez pas de bière brune, prenez celle que vous avez sous la main. Le goût de la viande sera un peu différent, mais tout aussi satisfaisant.**

OSSO BUCO DE BŒUF AUX BETTERAVES JAUNES

4 PORTIONS

Vous pouvez aussi faire cette recette avec des jarrets de veau, de porc ou d'agneau et même avec des hauts de cuisses de dinde. Le fait de fariner la viande permet d'épaissir les jus de cuisson. Les betteraves jaunes offrent l'avantage de ne pas modifier la couleur des autres ingrédients, mais on peut les remplacer par des rouges.

Préparation
7 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
50 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure 30 minutes

INGRÉDIENTS

675 g (1 ½ lb) de jarrets de bœuf
3 c. à soupe de farine tout usage
3 c. à soupe d'huile d'olive (ou plus)
1 oignon, haché
125 ml (½ tasse) de vin blanc
500 g (2 tasses) de tomates italiennes en conserve
300 g (2 tasses) de betteraves jaunes, en dés
140 g (1 tasse) de panais, en dés
250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf
1 c. à thé (à café) d'herbes de Provence
Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Fariner les jarrets de bœuf. Dans l'autocuiseur, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive et faire dorer la viande 1 minute de chaque côté. Réserver.
2. Cuire l'oignon jusqu'à coloration en ajoutant de l'huile d'olive au besoin. Déglacer avec le vin.
3. Ajouter le reste des ingrédients. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 45 minutes.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Copeaux de parmesan**
- **Orge**

PALETTE DE BŒUF AUX CHAMPIGNONS SAUVAGES

4 PORTIONS

Vous pouvez utiliser de la macreuse de bœuf pour cette recette. Mais qu'est-ce que la macreuse, me direz-vous ? Moins connue que le rôti de palette, cette coupe qui provient aussi de l'épaule convient parfaitement à l'autocuiseur. Les jarrets de bœuf donnent aussi de bons résultats.

Préparation
15 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
1 heure 2 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
2 heures

INGRÉDIENTS

- 30 g (1 oz) de champignons séchés (mélange forestier ou autre)
- 250 ml (1 tasse) de café fort, chaud
- 675 g (1 ½ lb) de palette de bœuf
- 2 c. à soupe de farine tout usage
- 3 c. à soupe d'huile de canola (colza)
- 3 échalotes, hachées
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf
- 675 g (1 ½ lb) de champignons de Paris, en morceaux
- 1 c. à soupe d'origan séché
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Réhydrater les champignons dans le café chaud 15 minutes.
2. Fariner la palette de bœuf.
3. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de canola et faire dorer la viande et les échalotes 2 minutes.
4. Ajouter le reste des ingrédients, les champignons et le café. Fermer le couvercle et cuire 1 heure.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Purée de pommes de terre**
- **Salade de chou**

TRUC

Une fois réhydratés, les champignons séchés donnent un goût exceptionnel très concentré aux préparations culinaires. Vous les trouverez dans la section des fruits et légumes de votre supermarché.

PÂTÉ CHINOIS «STEAK-BLÉ D'INDE-PATATES»

4 À 6 PORTIONS

Cette recette vous permettra de préparer un bon pâté chinois en une vingtaine de minutes seulement. N'hésitez pas à utiliser du bifteck minute ou attendri mécaniquement pour faire un plat plus économique. Pour obtenir une sauce crémeuse, farinez la viande avant la cuisson et ajoutez 125 ml (½ tasse) de lait concentré non sucré à la recette.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
22 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de bifteck de contre-filet, en lanières
- 1 oignon, haché
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf
- 450 g (1 lb) de pommes de terre grelots
- 900 g (4 tasses) de maïs en grains frais ou surgelé
- 1 c. à thé (à café) d'origan séché
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer la viande et l'oignon 2 minutes.
2. Déglacer avec le bouillon.
3. Ajouter le reste des ingrédients. Saler et poivrer au goût. Bien mélanger, fermer le couvercle et cuire 20 minutes.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Salade printanière**
- **Ketchup maison**

QUINOA À LA VIANDE FUMÉE

6 PORTIONS

La viande fumée ne sert pas seulement à faire des sandwichs, elle peut aussi donner beaucoup de saveur à de nombreux plats. Dans cette recette, elle se marie à merveille avec le quinoa. Essayez-la aussi avec des pâtes. Si comme moi vous détestez laver et couper des poireaux, n'hésitez pas à les acheter précoupés et prélavés. Vous gagnerez du temps!

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
18 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
30 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 g (2 tasses) de poireaux, hachés
- 130 g (1 tasse) de céleri, haché
- 400 g (14 oz) de viande fumée, en petits cubes
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de légumes
- 180 g (1 tasse) de quinoa
- 1 c. à soupe d'assaisonnement à l'italienne
- 75 g (½ tasse) de poivrons rouges grillés
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Roquette**
- **Moutarde de Dijon et mayonnaise mélangées**

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer les poireaux et le céleri 2 minutes.
2. Ajouter la viande fumée et cuire 3 minutes.
3. Ajouter le reste des ingrédients, sauf les poivrons. Saler et poivrer au goût et bien mélanger. Cuire 13 minutes.
4. Ajouter les poivrons au moment de servir.

ROSBIF AU THÉ VERT

6 À 8 PORTIONS

Le thé est utilisé depuis belle lurette comme base pour les sauces. Par souci d'économie, nos grands-mères l'incorporaient dans leurs sauces. Comme elles le gardaient toute la journée sur le poêle à bois, il devenait rapidement trop âcre pour être bu. Leur ingéniosité s'est transmise d'une génération à l'autre ! Le déglaçage consiste à mouiller les sucs de cuisson et à les racler pour confectionner un jus ou une sauce. Cette technique facilite aussi le lavage du récipient.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
40 minutes

Cuisson régulière au four à 200 °C/400 °F/th 7
1 heure 15 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 sachets de thé vert
- 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante
- 1 c. à soupe de graines de moutarde
- 1 c. à thé (à café) de grains de poivre noir
- 1 rosbif de 900 g (2 lb)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé (à café) d'herbes salées
- 2 c. à soupe de farine tout usage
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Pommes de terre en purée**
- **Tomates provençales (voir page 19)**

MÉTHODE

1. Infuser le thé dans l'eau bouillante 5 minutes, puis jeter les sachets.
2. Dans un mortier ou à l'aide d'un moulin à café, moudre grossièrement les graines de moutarde et le poivre. Frotter le rosbif avec ce mélange.
3. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer la viande de tous les côtés. Réserver dans une assiette.
4. Déglacer avec le thé et ajouter les herbes salées. Remettre le rôti dans l'autocuiseur et cuire 25 minutes (saignant), 30 minutes (rosé) ou 35 minutes (bien cuit).
5. Retirer le rosbif de l'autocuiseur. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer 10 minutes.
6. Porter le bouillon à ébullition et ajouter la farine délayée dans un peu d'eau. Laisser réduire jusqu'à consistance désirée. Saler et poivrer au goût.
7. Découper le rosbif en tranches fines. Napper de sauce et servir.

SOUPE PRESQUE TONKINOISE

4 PORTIONS

Cette soupe est presque tonkinoise puisque la recette originale est préparée avec des nouilles de riz tandis qu'on utilise ici des nouilles de sarrasin, appelées *soba* au Japon. La tradition veut qu'elles procurent une longue vie à ceux qui en mangent régulièrement!

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
6 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
20 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 6 échalotes, hachées
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 c. à soupe de gingembre frais, râpé
- 225 g (8 oz) de lamelles de bœuf pour fondue
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de bœuf
- 110 g (4 oz) de nouilles de sarrasin (soba)
- 10 g (½ tasse) de coriandre fraîche, hachée
- Le jus de 1 lime (citron vert)
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de sésame et faire dorer les échalotes, l'ail et le gingembre 1 minute.
2. Ajouter la viande et cuire 2 minutes. Saler et poivrer au goût.
3. Ajouter le bouillon et les nouilles. Fermer le couvercle et cuire 3 minutes.
4. Garnir de coriandre et arroser de jus de lime au moment de servir.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Bok choys poêlés**

CUBES DE VEAU STYLE *SALSA VERDE*

4 PORTIONS

Pour confectionner la sauce mexicaine appelée *salsa verde*, on utilise la tomatille, un fruit vert de la grosseur d'une tomate cerise. Vous pouvez remplacer les cubes de veau par des hauts de cuisses de poulet : wow, un délice !

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
34 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons, hachés
- 3 gousses d'ail, hachées
- 450 g (1 lb) de cubes de veau
- 3 c. à soupe de farine tout usage
- Le jus de 1 lime (citron vert)
- 1 piment jalapeno, haché
- 470 g (3 ⅓ tasses) de tomatilles en conserve ou surgelées
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et cuire les oignons et l'ail 2 minutes.
2. Fariner les cubes de veau. Déposer sur les oignons et cuire 2 minutes.
3. Ajouter le reste des ingrédients. Fermer le couvercle et cuire 30 minutes.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Tortillas et crème sure ou aigre**
- **Laitue iceberg, hachée**

PALERON DE VEAU À LA CAPONATA

6 PORTIONS

Le paleron se trouve dans la partie supérieure de l'épaule de l'animal et on peut le remplacer par un rôti de palette. La caponata est un plat d'origine sicilienne à base d'aubergines, de tomates, de câpres et de vinaigre. Placez-les dans l'ordre qui vous plaît, ce sera toujours excellent!

Préparation
15 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
42 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure 45 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 paleron de veau de 750 g (1 lb 10 oz)
- 125 ml (½ tasse) de fond de veau
- 1 aubergine, en dés (environ 360 g/4 tasses)
- 1 gros oignon rouge, en dés
- 1 branche de céleri, en tranches
- 2 tomates italiennes, en dés
- 35 g (¼ de tasse) d'olives vertes, dénoyautées et hachées
- 40 g (¼ de tasse) de raisins secs
- 2 c. à soupe de câpres
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à soupe de sucre
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer la viande 2 minutes.
2. Déglacer avec le fond de veau.
3. Ajouter le reste des ingrédients. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 40 minutes.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Tagliatelles**
- **Mâche**

CUBES DE VEAU AUX 40 OIGNONS

4 À 6 PORTIONS

Peler autant d'oignons vous décourage ? Pour peler facilement les petits oignons, portez des gants de jardinage antidérapants en caoutchouc. Il suffit de frotter leur pelure fine pour qu'elle s'enlève comme par enchantement sans qu'on verse la moindre larme. Ce truc fonctionne aussi pour les oignons plus gros dont la pelure n'est pas trop coriace. Réservez ces gants pour vos tâches culinaires et, au besoin, achetez-en une autre paire pour jardiner.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
1 heure

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure 45 minutes

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de fond de veau ou de bouillon de bœuf
- 30 g (¼ de tasse) de tomates séchées, hachées
- 675 g (1 ½ lb) de cubes de veau
- 40 petits oignons blancs
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

Déposer tous les ingrédients dans l'autocuiseur. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 1 heure.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Nouilles aux œufs**
- **Taboulé de chou-fleur**

TRUC

Si vous n'avez pas de fond de veau ni de bouillon de bœuf, ajoutez au reste des ingrédients 500 ml (2 tasses) d'eau, 150 g (1 tasse) de légumes variés hachés, du sel et du poivre.

ESCALOPES DE VEAU AUX DATTES ET AU FROMAGE BLEU

4 PORTIONS

On peut se procurer de la demi-glace de veau au supermarché ou chez le boucher. Vous pouvez la remplacer par du bouillon de bœuf que vous épaissirez avec de la fécule de maïs en fin de cuisson. Ce n'est pas aussi bon, mais cela fait l'affaire. Si vous n'aimez pas le fromage bleu, prenez un bon cheddar vieilli.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
7 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
30 minutes

INGRÉDIENTS

- 75 g (2 ½ oz) de fromage bleu, coupé en 8 morceaux
- 8 dattes fraîches, dénoyautées
- 8 escalopes de veau
- 2 échalotes, hachées finement
- 2 c. à soupe d'huile de canola (colza)
- 125 ml (½ tasse) de vin rouge
- 250 ml (1 tasse) de demi-glace de veau
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Pommes de terre grelots rôties au romarin**
- **Carottes glacées au miel**

MÉTHODE

1. Insérer un morceau de fromage dans chaque datte et réserver.
2. Déposer une escalope sur un plan de travail et parsemer d'échalotes.
3. Déposer une datte sur l'escalope. Rouler et faire tenir à l'aide de cure-dents.

   Faire de même avec le reste des escalopes et des dattes.
4. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de canola et faire dorer les escalopes 2 minutes. Déglacer avec le vin.
5. Ajouter la demi-glace, puis saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 5 minutes.

RÔTI DE VEAU À LA SAUCE TOMATE ET AU CANTALOUP

4 PORTIONS

Pour obtenir une viande plus tendre, sortez le veau du réfrigérateur au moins 30 minutes avant la cuisson. Les fibres se détendront ensuite plus facilement au contact de la chaleur. Si vous préférez utiliser des cubes de veau, réduisez le temps de cuisson de 15 minutes. Oui, je sais, le cantaloup est un fruit que l'on cuit rarement, surtout avec de la viande. Dans cette recette, il atténue merveilleusement l'acidité des tomates.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
1 heure

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure 45 minutes

INGRÉDIENTS

- 750 g (3 tasses) de tomates en dés en conserve
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 1 oignon, haché
- 1 c. à soupe de basilic séché
- 2 c. à soupe de ciboulette séchée
- 1 rôti de côtes croisées de veau de 675 g (1 ½ lb)
- 320 g (2 tasses) de cantaloup, en dés
- 300 g (2 tasses) de betteraves jaunes, en dés
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, mélanger les tomates, l'eau, l'oignon, le basilic et la ciboulette. Déposer le rôti au centre.
2. Ajouter le cantaloup et les betteraves. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 1 heure.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Nouilles aux œufs**

RÔTI DE VEAU À LA CRÈME DE CHAMPIGNONS

6 PORTIONS

Le rôti de veau avec os a plus de saveur que celui qui est désossé. Vous pouvez conserver le bouillon de cuisson pour faire une sauce ou une soupe savoureuse. Si vous préférez employer des cubes de veau, réduisez le temps de cuisson de 15 minutes.

Préparation
15 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
1 heure 12 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
2 heures 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe de farine tout usage
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- 1 rôti de côtes croisées de veau de 800 g (1 ¾ lb)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 500 ml (2 tasses) de fond de veau
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 675 g (1 ½ lb) de champignons de Paris, hachés
- 125 ml (½ tasse) de crème 15 %
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Croûtons maison**
- **Salade jardinière**

MÉTHODE

1. Mélanger la farine et les herbes de Provence, puis fariner la viande.
2. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer le rôti 1 minute de chaque côté. Ajouter le reste des ingrédients, sauf la crème. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 1 heure 10 minutes.
3. Retirer le veau de l'autocuiseur et l'effilocher.
4. À l'aide d'un pied-mélangeur, mixer le bouillon. Incorporer la crème et rectifier l'assaisonnement.
5. Déposer le veau dans la crème de champignons et servir.

TRUCS

- **Après avoir frotté la viande avec les épices et avant de la fariner, on peut la laisser reposer 30 minutes à température ambiante.**
- **La crème donne une texture ronde et crémeuse à ce plat. On peut toutefois la remplacer par la même quantité de substituts de crème végétale à base de soja ou de riz. Ce produit est vendu dans un emballage de carton et on le trouve habituellement au rayon des aliments biologiques du supermarché ou dans les magasins d'alimentation naturelle.**

VEAU À LA POJARSKI RÉINVENTÉ

4 PORTIONS

Un jour, le tsar Nicolas 1er se pointa à l'improviste à la taverne *Chez Pojarski*. Le patron, ayant épuisé ses réserves de nourriture, prépara des croquettes de viande avec du pain rassis et de la crème. Ravi, le tsar récompensa Pojarski en inscrivant son plat au menu royal. J'ai réinventé la recette en servant la viande telle quelle au lieu de la façonner en croquettes.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
13 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
30 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de veau haché
- 3 gousses d'ail, hachées
- 150 g (2 tasses) de champignons de Paris, hachés
- 150 g (2 tasses) de champignons shiitakes, hachés
- 2 tranches de pain, hachées
- 375 ml (1 ½ tasse) de crème 5 %
- 15 g (¼ de tasse) de ciboulette fraîche, hachée
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et cuire la viande 3 minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients, sauf la ciboulette. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 10 minutes.
3. Garnir de ciboulette au moment de servir.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Pâtes au beurre**
- **Salade de chou**

PETITS POTS DE CIGARES AU CHOU

4 PORTIONS

Ces petits pots sont vraiment pratiques puisqu'ils s'emportent facilement dans un sac-repas ou une boîte à lunch. On peut aussi les congeler. Pour gagner du temps et vous faciliter la tâche, achetez du chou râpé du commerce.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
30 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure

INGRÉDIENTS

- 450 g (1 lb) de veau haché
- ½ poivron rouge, haché finement
- ½ poivron orange, haché finement
- 2 c. à thé (à café) de sauce sriracha (voir page 24)
- 300 g (4 tasses) de chou, râpé
- 750 g (3 tasses) de tomates en dés en conserve
- 1 litre (4 tasses) d'eau
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Riz basmati**

MÉTHODE

1. Dans un grand bol, mélanger la viande, les poivrons et la sauce sriracha. Saler et poivrer au goût. Séparer en 8 portions de même grosseur.
2. Dans 4 pots en verre de 250 ml (1 tasse), déposer 20 g (½ tasse) de chou et 60 g (¼ de tasse) de tomates.
3. Ajouter une portion de viande dans chacun des pots et tasser à l'aide d'une cuillère.
4. Répartir le reste des tomates sur le dessus.
5. Placer un petit linge au fond de l'autocuiseur et ranger les pots dessus.
6. Verser l'eau dans l'autocuiseur en prenant soin de ne pas en laisser tomber dans les pots. Fermer le couvercle et cuire 30 minutes.

VEAU À LA SAUCE AUX POIVRONS GRILLÉS

4 PORTIONS

La sauce aux poivrons grillés est aussi merveilleuse sur des pâtes avec des copeaux de parmesan.

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
30 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure

INGRÉDIENTS

- 150 g (1 tasse) de poivrons grillés
- 3 gousses d'ail, hachées
- 2 c. à soupe de cassonade ou de sucre roux
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 450 g (1 lb) de cubes de veau
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

Au mélangeur, mixer avec soin les poivrons, l'ail, la cassonade et l'eau. Verser dans l'autocuiseur et ajouter la viande. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 30 minutes.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Pommes de terre rissolées**
- **Salade de brocoli**

VEAU BRAISÉ AU VIN BLANC

4 À 6 PORTIONS

Pourquoi ne pas remplacer le céleri par du céleri-rave? Son léger goût sucré est vraiment agréable.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
1 heure

Cuisson régulière au four à 180 °C/350 °F/th 6
2 heures 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 rôti de palette de veau désossé de 750 g (1 lb 10 oz)
- 3 échalotes, hachées
- 2 gousses d'ail, hachées
- 375 ml (1 ½ tasse) de vin blanc
- 1 c. à soupe d'herbes salées
- 260 g (2 tasses) de céleri, haché

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Purée de patates douces**
- **Salade jardinière**

MÉTHODE

Déposer tous les ingrédients dans l'autocuiseur. Fermer le couvercle et cuire 1 heure.

HERBES SALÉES MAISON

- 120 g (2 tasses) de persil frais
- 15 g (¼ de tasse) de ciboulette fraîche
- 5 g (¼ de tasse) de sarriette fraîche
- 1 c. à soupe de thym frais
- 180 g (1 ½ tasse) de carottes, en tranches
- 130 g (1 tasse) de céleri, en tranches
- 100 g (1 tasse) de poireaux, en tranches
- 225 g (¾ de tasse) de gros sel

Au robot, hacher les herbes et les légumes très finement. Ajouter le sel. Déposer dans des pots en verre et réfrigérer. Les herbes salées se conservent plusieurs semaines au réfrigérateur et on peut aussi les congeler.

VEAU À LA SAUCE AUX PRUNES

4 PORTIONS

Si vous n'aimez pas cuisiner avec le ketchup, remplacez-le par 2 c. à soupe de pâte de tomate mélangée avec 2 c. à soupe de cassonade ou de sucre roux.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
30 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure

INGRÉDIENTS

- 450 g (1 lb) de cubes de veau
- 1 grosse tomate, en dés
- 4 prunes rouges ou jaunes bien mûres, dénoyautées et coupées en dés
- 3 échalotes, hachées
- 60 ml (¼ de tasse) de ketchup
- 250 ml (1 tasse) de fond de veau
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Déposer tous les ingrédients dans l'autocuiseur. Fermer le couvercle et cuire 30 minutes.
2. Retirer les cubes de veau de l'autocuiseur et réserver au chaud.
3. À l'aide d'un pied-mélangeur, mixer la sauce dans l'autocuiseur. Verser sur la viande et servir.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Riz basmati**
- **Choux de Bruxelles grillés :** couper les choux en quartiers et badigeonner d'huile d'olive. Saupoudrer de fleur de sel, de poivre du moulin et d'un peu de paprika fumé. Passer sous le gril préchauffé du four jusqu'à ce qu'ils commencent à noircir.

PORC ET AGNEAU

Carré de porc à la mélasse **60**
Dés de porc aux légumes racines **62**
Filet de porc à l'ail, sauce au bleu **63**
Côtes levées à la bière rousse **65**
Effiloché de porc, sauce à l'orange **66**
Jambon express **68**
Épaule de porc à la noix de coco **69**
Filet de porc farci à la féta **71**
Côtelettes de porc aux tangelos et au romarin **72**
Soupe champêtre au jambon **75**
Filets de porc à l'huile de ciboulette **76**
Porc aux pommes et au fenouil **77**
Riz aux ficelles de porc **78**
Porc aux dattes et au thym **81**
Porc à la marinade de tahini **82**
Cubes de porc aux noix de cajou **83**
Cubes d'agneau à la mangue **84**
Agneau à l'ananas **86**
Gigot d'agneau en croûte de moutarde à la menthe fraîche **87**
Jarrets d'agneau en robe d'épices **89**
Soupe won-ton à l'agneau et au bacon **90**
Ragoût de boulettes **91**
Agneau Marengo **92**

CARRÉ DE PORC À LA MÉLASSE

4 PORTIONS

Vous pouvez remplacer la bière noire par de la bière rousse ou du bouillon de poulet, mais le goût sera vraiment différent. Si vous n'aimez pas la mélasse, le miel donnera aussi un excellent résultat.

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
1 heure 10 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
2 heures 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 bière noire de 341 ml
- 170 g (½ tasse) de mélasse
- 2 c. à soupe de sauce tamari
- 1 c. à soupe de raifort préparé
- 3 gros oignons, hachés
- 1 carré de porc de 900 g (2 lb)
- Poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Pommes de terre grelots au four**
- **Bette à carde poêlée**

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, mélanger la bière, la mélasse, le tamari et le raifort. Poivrer au goût et ajouter les oignons.
2. Déposer le carré de porc en plaçant le gras vers le fond. Fermer le couvercle et cuire 1 heure.
3. Sortir la viande de l'autocuiseur et réserver au chaud dans du papier d'aluminium.
4. Porter la sauce à ébullition et laisser réduire de moitié environ 10 minutes. Verser sur la viande et servir.

TRUC

Le raifort est une plante de la famille des crucifères dont on consomme uniquement la racine. Son nom vient du vieux français *raiz* et *fort*, ce qui signifie « racine forte ». Comme il est difficile de trouver du raifort frais, on l'achète habituellement râpé en pot. Il se conserve environ un mois au réfrigérateur. On peut aussi le congeler dans des bacs à glaçons pour en avoir toujours à portée de la main.

DÉS DE PORC AUX LÉGUMES RACINES

4 PORTIONS

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
17 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
45 minutes

La patate douce atténue le goût du navet tandis que ce dernier lui donne plus de caractère. Pourquoi utiliser de la moutarde de Dijon à l'ancienne dans cette recette ? Parce qu'elle est plus douce puisque les grains sont légèrement moulus et non décortiqués. Si vous n'en avez pas, prenez de la moutarde de Dijon ordinaire ou, à la rigueur, une moutarde préparée au choix.

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon à l'ancienne
- 1 c. à soupe de pâte de cari douce
- 2 c. à soupe de sauce tamari
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 450 g (1 lb) de côtelettes de porc de surlonge désossées
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 280 g (2 tasses) de patates douces, en cubes
- 280 g (2 tasses) de navets, en cubes
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger la moutarde, la pâte de cari, le tamari et l'eau. Réserver.
2. Couper les côtelettes de porc en dés. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer la viande 2 minutes.
3. Ajouter le reste des ingrédients. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 15 minutes.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Couscous**
- **Jeunes épinards**

FILET DE PORC À L'AIL, SAUCE AU BLEU

4 PORTIONS

Même si vous n'êtes pas amateur de fromage bleu, il vaut la peine d'en faire l'essai dans cette sauce puisqu'il la rehausse agréablement sans masquer les autres saveurs. Les sceptiques seront confondus…

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
25 minutes

Cuisson régulière au four à 200 °C/400 °F/th 7
40 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe de farine tout usage
- 2 c. à thé (à café) de curcuma moulu
- ¼ de c. à thé (à café) de poivre du moulin
- 1 filet de porc de 450 g (1 lb)
- 2 gousses d'ail, en bâtonnets
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 125 ml (½ tasse) de vin blanc
- 75 g (2 ½ oz) de fromage bleu
- 125 ml (½ tasse) de crème 15 % ou de mélange laitier pour cuisson 5 %
- Poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Orzo**
- **Tartare de poivrons si simple à préparer :** mélanger des petits dés de poivrons de différentes couleurs avec de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique, du sel et du poivre.

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger la farine, le curcuma et le poivre. Pratiquer de petites incisions sur le filet de porc et insérer les bâtonnets d'ail. Fariner la viande.
2. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer la viande de tous les côtés 2 minutes.
3. Déglacer avec le vin. Fermer le couvercle et cuire 20 minutes. Retirer le filet de porc de l'autocuiseur et réserver au chaud.
4. Chauffer le vin resté dans l'autocuiseur. Ajouter le fromage et la crème, puis poivrer au goût. Laisser mijoter à feu moyen-vif jusqu'à épaississement. Verser sur le porc et servir.

TRUC

Le mélange laitier pour cuisson 5 % est moins gras que la crème 15 % et son évaporation est un peu plus longue, mais il donne un très bon résultat.

CÔTES LEVÉES À LA BIÈRE ROUSSE

4 PORTIONS

Le goût de caramel brûlé de la bière rousse rehaussera les saveurs de ce plat simple et convivial. Une valeur sûre pour les amateurs de côtes levées.

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
1 heure 5 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
2 heures 35 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 bière rousse de 341 ml
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 1 c. à soupe de paprika fumé
- 2 c. à soupe de cassonade ou de sucre roux
- 1,5 kg (3 lb) de côtes levées de dos de porc
- 3 c. à soupe de farine
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Frites au four maison**
- **Salade de chou crémeuse**

POURQUOI MET-ON DE LA BIÈRE ROUSSE DANS CETTE RECETTE ?

a) pour son goût de caramel brûlé
b) parce qu'elle rehausse les saveurs
c) parce qu'elle est rousse comme moi
d) toutes ces réponses

Voir la réponse à la page 174.

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger la bière, la moutarde, la sauce Worcestershire, le paprika et la cassonade. Saler et poivrer au goût, puis réserver.
2. Fariner les côtes levées. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de tournesol et faire dorer les côtes levées du côté chair environ 1 minute. Réserver dans une assiette.
3. Déglacer avec la préparation de bière réservée, puis remettre les côtes levées. Fermer le couvercle et cuire 45 minutes.
4. Retirer les côtes levées de l'autocuiseur. Porter la sauce à ébullition. Réduire à feu moyen-vif et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à épaississement en remuant régulièrement.
5. Napper la viande de sauce et servir.

EFFILOCHÉ DE PORC, SAUCE À L'ORANGE

8 PORTIONS

La sauce soja et la sauce tamari sont fabriquées avec des fèves de soja. La première est d'origine chinoise, la seconde est japonaise. La sauce soja du commerce est presque synthétique tandis que le tamari de qualité provient d'une méthode de fermentation traditionnelle. Vous pouvez remplacer ce dernier par de la sauce soja, mais la qualité ne sera pas la même. Le tamari est de loin le meilleur choix!

Préparation
2 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
1 heure 15 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
2 heures 45 minutes

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de jus d'orange
- 2 c. à soupe de sauce tamari
- 1 épaule de porc de 900 g (2 lb)
- 1 gros oignon, haché grossièrement
- 4 gousses d'ail, coupées en deux
- 60 g (¼ de tasse) de cassonade ou de sucre roux
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Verser le jus d'orange et le tamari dans l'autocuiseur. Ajouter le porc et l'entourer d'oignon et d'ail. Saler et poivrer au goût, puis saupoudrer la viande de cassonade. Fermer le couvercle et cuire 1 heure 15 minutes.
2. Retirer la viande de l'autocuiseur et l'effilocher à l'aide d'une fourchette.
3. Mélanger la viande avec la sauce et servir.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Servir comme garniture dans un pain ciabatta**
- **Roquette et légumes du jardin**

TRUC

Si la cassonade tombe à côté de la viande, elle aura tendance à coller au fond du récipient. Voilà pourquoi il est si important de la déposer directement sur le dessus. S'il en tombe un peu à côté, ne vous en faites pas.

JAMBON EXPRESS

4 PORTIONS

Si vous utilisez du sirop d'érable au lieu de la marmelade, omettez alors la cassonade ou le sucre roux.

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
13 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
30 minutes

INGRÉDIENTS

- 450 g (1 lb) de jambon ou de filet de porc, en cubes
- 260 g (2 tasses) de céleri, haché
- 85 g (¼ de tasse) de marmelade au choix ou 60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de cassonade ou de sucre roux
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 80 g (2 tasses) de nouilles aux œufs extrafines sèches
- Poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, déposer le jambon, le céleri, la marmelade, la cassonade et l'eau. Poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 10 minutes.
2. Ajouter les nouilles et cuire 3 minutes.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Jeunes épinards**

ÉPAULE DE PORC À LA NOIX DE COCO

4 PORTIONS

L'huile de noix de coco est recommandée dans le cadre d'une alimentation saine. Elle parfume les aliments de façon fort agréable. Autrefois réservée aux magasins d'alimentation naturelle, on la trouve maintenant dans la plupart des supermarchés.

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
23 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
45 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile de noix de coco
- 600 g (1 ¼ lb) d'épaule de porc, en cubes
- 50 g (½ tasse) de noix de coco râpée non sucrée
- 160 g (1 tasse) d'ananas, en morceaux
- 180 ml (¾ de tasse) de bouillon de poulet
- 1 c. à thé (à café) de cinq-épices chinois moulu
- Persil frais, haché
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de noix de coco et faire dorer l'épaule de porc 2 minutes.
2. Ajouter la noix de coco et cuire 1 minute.
3. Ajouter l'ananas, le bouillon et le cinq-épices. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 20 minutes.
4. Garnir de persil au moment de servir.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Riz au jasmin**
- **Légumes racines grillés**

TRUCS

- **Au lieu d'utiliser de la noix de coco séchée du commerce, vous pouvez râper de la noix de coco fraîche à la mandoline. C'est vraiment excellent!**
- **Le cinq-épices chinois est un mélange de cannelle, d'anis, de fenouil, de clou de girofle et de poivre noir. La quantité utilisée pour chaque épice varie selon les régions et les traditions familiales. Pourquoi ne pas créer votre propre recette maison? Je suis certaine qu'elle sera réussie.**

FILET DE PORC FARCI À LA FÉTA

4 À 6 PORTIONS

Le fromage féta est parfait pour cette recette, car il ne fond pas trop et ne colle pas au fond de l'autocuiseur.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
17 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
45 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 filet de porc de 750 g (1 lb 10 oz)
- 125 ml (½ tasse) de pesto de tomates séchées
- 80 g (½ tasse) de féta, en petits dés
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 60 ml (¼ de tasse) de bouillon de poulet
- 250 ml (1 tasse) de crème 15 %
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Fendre le flanc de porc en deux sur l'épaisseur de façon à pouvoir l'ouvrir comme un livre. Badigeonner l'intérieur de la moitié du pesto.
2. Ajouter la féta et maintenir fermé à l'aide de ficelle ou de cure-dents. Saler et poivrer au goût.
3. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer la viande de tous les côtés.
4. Déglacer avec le bouillon. Fermer le couvercle et cuire 15 minutes.
5. Réserver la viande au chaud et laisser le bouillon dans l'autocuiseur. Verser le reste du pesto et la crème. Porter à ébullition et laisser réduire jusqu'à la consistance désirée.
6. Napper la viande de sauce et servir.

PESTO DE TOMATES SÉCHÉES

Même si l'on peut se procurer d'excellents pestos de tomates séchées dans le commerce, il n'y a rien de meilleur qu'une bonne recette maison. Voici la mienne.

- 60 g (½ tasse) de tomates séchées
- 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée
- 35 g (¼ de tasse) de pignons, grillés
- Sel et poivre du moulin

Mixer tous les ingrédients au mélangeur.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Quinoa**
- **Légumes racines poêlés**

CÔTELETTES DE PORC AUX TANGELOS ET AU ROMARIN

4 PORTIONS

Le chai est un thé épicé qu'on peut se procurer dans les supermarchés et les magasins d'alimentation naturelle. Vous pouvez le remplacer par une bonne tisane à la cannelle. Si vous n'avez pas de tangelos, prenez une orange et un pamplemousse.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
15 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
30 minutes

INGRÉDIENTS

- 600 g (1 ¼ lb) de côtelettes de porc de surlonge désossées
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 2 sachets de chai aromatisé à la cannelle
- 2 tangelos, pelés et coupés en quartiers
- 1 branche de romarin
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Couper les côtelettes de porc en gros morceaux.
2. Déposer tous les ingrédients dans l'autocuiseur. Fermer le couvercle et cuire 15 minutes.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Haricots verts aux amandes :** mélanger des haricots verts sautés avec de l'huile d'olive, des amandes effilées, du sel et du poivre.
- **Vermicelles de riz**

SOUPE CHAMPÊTRE AU JAMBON

4 PORTIONS

L'épaule de porc est une pièce de viande peu coûteuse. Nos grands-mères savaient bien qu'il faut un os pour faire une bonne soupe!

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
45 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
1 heure 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 900 g (2 lb) d'épaule de porc avec os
- 280 g (2 tasses) de navets blancs, en cubes
- 130 g (1 tasse) de céleri, haché
- 260 g (2 tasses) de carottes, en dés
- 6 échalotes, hachées
- 1,5 litre (6 tasses) d'eau
- 1 c. à soupe de poudre de moutarde
- Poivre du moulin

MÉTHODE

1. Déposer tous les ingrédients dans l'autocuiseur. Fermer le couvercle et cuire 45 minutes.
2. Retirer la viande de la soupe. Détacher la chair de l'os et l'effilocher.
3. Déposer la viande dans le bouillon et servir.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Croûtons**
- **Fromage râpé**

TRUC

Le navet à chair blanche est plus doux et plus sucré que celui à chair jaune. On peut le remplacer par des radis pour mettre du piquant dans la soupe.

FILETS DE PORC À L'HUILE DE CIBOULETTE

4 À 6 PORTIONS

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
12 minutes

Cuisson régulière au four à 200 °C/400 °F/th 7
30 minutes

L'huile de ciboulette se conserve de 7 à 10 jours au réfrigérateur. On peut aussi la congeler dans des bacs à glaçons. Elle perdra un peu de sa couleur, mais son goût délicieux ne sera pas altéré pour autant. Elle vous servira entre autres pour le Pilaf de lentilles à la poudre de perlimpinpin (voir recette à la page 146).

INGRÉDIENTS

2 filets de porc de 350 g (12 oz) chacun
125 ml (½ tasse) d'eau

Huile de ciboulette

60 g (1 tasse) de ciboulette fraîche
180 ml (¾ de tasse) d'huile d'olive
2 gousses d'ail
½ c. à thé (à café) de fleur de sel
¼ de c. à thé (à café) de poivre du moulin

MÉTHODE

1. **Huile de ciboulette :** au robot culinaire, réduire tous les ingrédients jusqu'à consistance homogène.
2. Dans l'autocuiseur, chauffer 3 c. à soupe d'huile de ciboulette et faire dorer les filets de porc 2 minutes. Verser l'eau, fermer le couvercle et cuire 10 minutes.
3. Napper la viande d'un filet d'huile de ciboulette au moment de servir.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Frites de panais et tomates cerises grillées :** couper des panais en bâtonnets, badigeonner d'huile d'olive, saler et poivrer. Disposer sur une plaque. Cuire au four préchauffé à 200 °C/400 °F/th 6 pendant 10 minutes. Entre-temps, badigeonner les tomates d'huile d'olive, saler et poivrer. Déposer sur la plaque, avec les panais, et poursuivre la cuisson 5 minutes.

Q DANS CETTE RECETTE, ON UTILISE LA FLEUR DE SEL PARCE QUE :

a) j'aime faire des caprices
b) ce produit fin rend les recettes plus raffinées
c) elle ne fond pas dans l'huile qui est à température ambiante et crée une explosion de saveurs en bouche

Voir la réponse à la page 174.

PORC AUX POMMES ET AU FENOUIL

4 PORTIONS

Dans cette recette, les pommes vertes apportent une belle acidité que l'aneth frais atténue magnifiquement.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
12 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
25 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile de canola (colza)
- 1 filet de porc de 450 g (1 lb), en tranches
- 150 g (1 ½ tasse) de bulbe de fenouil, haché
- 2 pommes Granny Smith, pelées, évidées et coupées en dés
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet
- 2 c. à soupe d'aneth frais, haché
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de canola et faire dorer la viande 2 minutes.
2. Ajouter le fenouil, les pommes et le bouillon. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 10 minutes.
3. Garnir d'aneth frais au moment de servir.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Pommes de terre grelots rôties**
- **Pois sucrés grillés**

RIZ AUX FICELLES DE PORC

4 À 6 PORTIONS

Ne demandez pas des ficelles de porc à votre boucher, il ne comprendrait pas. C'est le nom que je donne à la viande coupée en lanières fines. C'est joli, non ?

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
21 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure

INGRÉDIENTS

- 450 g (1 lb) de surlonge de porc, coupée en lanières fines
- 1 c. à soupe de paprika fumé doux ou fort
- 1 c. à thé (à café) de thym séché
- 1 c. à thé (à café) d'origan séché
- 1 c. à thé (à café) de piment séché broyé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes
- 200 g (1 tasse) de riz brun (voir introduction page 158)
- 260 g (2 tasses) de carottes, en dés
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans un grand bol, mélanger la viande, le paprika, le thym, l'origan et le piment. Saler et poivrer au goût.
2. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer la viande 1 minute.
3. Déglacer avec le bouillon, puis ajouter le riz et les carottes. Fermer le couvercle et cuire 20 minutes.
4. Laisser reposer 5 minutes sans ouvrir le couvercle avant de servir.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Asperges grillées**
- **Copeaux de parmesan**

PORC AUX DATTES ET AU THYM

4 PORTIONS

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuisiner
24 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
45 minutes

Après avoir ajouté les dattes, il ne faut pas mélanger la préparation puisqu'elles contiennent beaucoup de sucre. Si elles tombent au fond de l'autocuiseur, elles auront tendance à coller puisque la cuisson dure une vingtaine de minutes. Placées sur le dessus de la viande, elles lui confèrent toutes leur saveur sans risque de brûler.

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile de canola (colza) (ou plus)
- 1 oignon rouge, haché
- 6 oignons verts, hachés
- 1 filet de porc de 450 g (1 lb), coupé en dés
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- 2 c. à soupe de thym frais
- 180 g (1 tasse) de dattes séchées, hachées
- 100 g (¾ de tasse) de fromage bleu, émietté
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Riz sauvage**
- **Haricots verts sautés au beurre**

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer 2 c. à soupe d'huile de canola et faire dorer l'oignon rouge et les oignons verts 2 minutes. Réserver dans un bol.
2. Ajouter un peu d'huile dans l'autocuiseur au besoin et faire dorer la viande 2 minutes.
3. Ajouter les oignons réservés, le bouillon et le thym. Saler et poivrer au goût.
4. Parsemer de dattes sans mélanger. Fermer le couvercle et cuire 20 minutes.
5. Garnir de fromage bleu et servir.

TRUC

Il semble toujours exister une certaine confusion entre l'oignon vert et l'échalote. Le premier ressemble à un petit poireau très mince et son goût se rapproche de celui de la ciboulette. L'échalote a une forme et un goût semblables à ceux de l'oignon.

PORC À LA MARINADE DE TAHINI

4 PORTIONS

Le tahini est utilisé abondamment dans la cuisine orientale. Si vous souhaitez le remplacer par du beurre d'arachide, le résultat ne sera pas exactement le même, mais le goût sera tout aussi délicieux.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
30 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe de tahini (beurre de sésame)
- 3 c. à soupe d'huile de sésame
- Le zeste et le jus de 1 lime (citron vert)
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à soupe de sauce tamari
- 60 ml (¼ de tasse) de saké (facultatif)
- ¼ de c. à thé (à café) de poivre de Cayenne
- 450 g (1 lb) de filet de porc, en cubes
- 3 échalotes, hachées
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger le tahini, l'huile de sésame, le zeste et le jus de lime, l'ail, le tamari, le saké et le poivre de Cayenne. Saler et poivrer au goût.
2. Déposer les cubes de porc dans la marinade et laisser reposer au moins 30 minutes à température ambiante.
3. Déposer la viande marinée (avec la marinade) et le reste des ingrédients dans l'autocuiseur. Fermer le couvercle et cuire 30 minutes.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Vermicelles de riz**
- **Germes de soja crus**

CUBES DE PORC AUX NOIX DE CAJOU

Le fait de griller les noix de cajou fait exploser leur saveur.

4 PORTIONS

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
12 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
30 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe de sauce tamari
- 3 c. à soupe de beurre de cajou
- 3 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de cassonade ou de sucre roux
- 125 ml (½ tasse) de jus de pomme non sucré
- 120 g (1 tasse) de noix de cajou crues
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 filet de porc de 450 g (1 lb), coupé en petits cubes
- 85 g (½ tasse) d'échalotes, ciselées
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Riz basmati**
- **Petits pois sucrés légèrement poêlés**

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger le tamari, le beurre de cajou, le vinaigre, la cassonade et le jus de pomme. Réserver.
2. Dans l'autocuiseur, faire griller les noix à sec jusqu'à légère coloration et réserver.
3. Dans l'autocuiseur, verser l'huile de tournesol et faire dorer les cubes de porc 2 minutes.
4. Ajouter la sauce réservée et bien mélanger. Fermer le couvercle et cuire 10 minutes.
5. Saler et poivrer au goût. Garnir d'échalotes au moment de servir.

CUBES D'AGNEAU À LA MANGUE

4 PORTIONS

Certains prétendent que la viande d'agneau goûte la laine. En fait, son goût dépend de l'âge et de l'alimentation de l'animal. La chair de l'agnelet (agneau de lait) est presque blanche et son goût est très délicat. Celle d'un agneau âgé de plus de 6 mois nourri aux herbages est rouge clair et son goût est beaucoup plus prononcé.

Préparation
7 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
22 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
45 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- 450 g (1 lb) de cubes d'agneau
- 2 gousses d'ail, hachées
- Le zeste et le jus de 1 lime (citron vert)
- 350 g (2 tasses) de mangue fraîche ou surgelée, en dés
- 1 pincée de piment séché broyé
- 60 ml (¼ de tasse) de bouillon de poulet
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de tournesol et faire dorer la viande et l'ail 2 minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 20 minutes.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Chou frisé poêlé**
- **Couscous**

TRUC

Dans cette recette, j'utilise de l'huile de tournesol pour son goût discret, ce qui permet de mieux mettre en valeur celui de l'agneau et de la mangue. L'acidité de la lime rehausse la saveur de l'ensemble.

AGNEAU À L'ANANAS

4 PORTIONS

L'ananas frais fait toute la différence puisqu'il est juste assez sucré et offre une note acidulée agréable. De plus, il ne perd pas sa forme en cours de cuisson. La menthe accompagne l'agneau à merveille, mais on peut la remplacer par un peu de noix de coco râpée non sucrée que l'on parsèmera sur la viande juste avant de servir.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
22 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
45 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- 450 g (1 lb) de cubes d'agneau
- 1 oignon rouge, haché
- 320 g (2 tasses) d'ananas frais, en gros morceaux
- 60 ml (¼ de tasse) de bouillon de poulet
- Menthe fraîche, hachée
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de tournesol et faire dorer l'agneau et l'oignon 2 minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients (sauf la menthe), puis saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 20 minutes.
3. Garnir de menthe au moment de servir.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Nouilles aux œufs**
- **Épinards**

GIGOT D'AGNEAU EN CROÛTE DE MOUTARDE À LA MENTHE FRAÎCHE

4 À 6 PORTIONS

Si vous n'aimez pas la menthe, oubliez-la et remplacez-la par 2 gousses d'ail hachées.

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
50 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 3 c. à soupe de moutarde préparée
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de menthe fraîche, hachée
- 2 oignons, hachés
- 5 ou 6 feuilles de menthe fraîche
- 180 ml (¾ de tasse) d'eau
- 1 gigot d'agneau de 900 g (2 lb)
- 125 ml (½ tasse) de crème à cuisson 15 %
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Salade de brocoli**
- **Couscous**

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger les moutardes, le sirop d'érable et la menthe hachée. Saler et poivrer au goût. Badigeonner le gigot de ce mélange.
2. Dans l'autocuiseur, déposer les oignons, les feuilles de menthe et l'eau. Déposer le gigot, fermer le couvercle et cuire 40 minutes. Réserver le gigot au chaud (on peut le placer sous le gril du four préchauffé de 5 à 6 minutes pour que l'extérieur devienne croustillant).
3. Filtrer le bouillon et le verser dans l'autocuiseur. Ajouter la crème et porter à ébullition. Laisser réduire environ 10 minutes ou jusqu'à épaississement. Rectifier l'assaisonnement au besoin.
4. Napper la viande de sauce et servir.

JARRETS D'AGNEAU EN ROBE D'ÉPICES

4 PORTIONS

Si vous préférez le gigot aux jarrets d'agneau, comptez 1 heure de cuisson pour une pièce de viande d'environ 800 g (1 ¾ lb).

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
45 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à thé (à café) d'aneth séché
- 1 c. à thé (à café) de sel au céleri
- 1 c. à thé (à café) de poudre d'oignon
- ½ c. à thé (à café) de curcuma moulu
- ¼ de c. à thé (à café) de grains de poivre noir
- 3 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 4 jarrets d'agneau de 225 g (8 oz) chacun
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger les épices et la moutarde. Badigeonner les jarrets d'agneau et laisser reposer à température ambiante 30 minutes.
2. Verser le bouillon dans l'autocuiseur et ajouter la viande. Fermer le couvercle et cuire 45 minutes.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Purée de légumes racines**
- **Du bon pain**

Q

On laisse reposer la viande 30 minutes à température ambiante afin d'atténuer le choc thermique au moment de la cuisson. Elle sera ainsi plus tendre, mais aussi pour...

Voir la réponse à la page 174.

SOUPE WON-TON À L'AGNEAU ET AU BACON

8 PORTIONS

Vous trouverez les pâtes won-ton au comptoir des produits surgelés de votre supermarché. Employez la sauce tamari avec modération, car elle est très salée. Assurez-vous de bien refermer vos pâtes, sinon la farce se retrouvera au fond du chaudron!

Préparation
30 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
5 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen-vif
15 minutes

INGRÉDIENTS

- 150 g (5 oz) d'agneau haché
- 40 g (¼ de tasse) de bacon, haché
- 2 c. à soupe de ciboulette fraîche, hachée
- 24 pâtes won-ton
- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet
- 260 g (2 tasses) de céleri, en tranches
- 3 échalotes, hachées
- Sauce tamari ou miso non dilué
- Poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Déposer une grosse poignée de germes de soja et de jeunes épinards crus dans la soupe au moment de servir.**

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger l'agneau, le bacon et la ciboulette. Poivrer au goût.
2. Sur un plan de travail fariné, déposer les pâtes won-ton et ajouter 1 c. à soupe de la préparation de viande au centre de chacune. Humecter le pourtour avec de l'eau et replier en formant un triangle en prenant soin de bien emprisonner la garniture.
3. Dans l'autocuiseur, mettre le bouillon, le céleri, les échalotes et les pâtes farcies. Fermer le couvercle et cuire 5 minutes.
4. Assaisonner de tamari au goût au moment de servir.

RAGOÛT DE BOULETTES

6 PORTIONS

On peut se procurer de la farine grillée toute prête au supermarché, mais je préfère la préparer moi-même. Pour ce faire, déposez de la farine tout usage dans l'autocuiseur à feu moyen-vif. Remuez sans cesse jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. N'oubliez pas d'ouvrir le ventilateur afin que la fumée ne déclenche pas le détecteur...

Préparation
20 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
20 minutes

Cuisson régulière au four à 180 °C/350 °F/th 6
1 heure

INGRÉDIENTS

- 450 g (1 lb) d'agneau haché
- 110 g (4 oz) de prosciutto, haché finement
- 3 échalotes, hachées
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 œuf
- Farine grillée
- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de bœuf
- 2 c. à soupe de sauce Worcestershire
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Pommes de terre vapeur**
- **Salade de chou**

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger l'agneau, le prosciutto, les échalotes, l'ail et l'œuf. Saler et poivrer au goût.
2. Façonner des boulettes en utilisant environ 2 c. à soupe de préparation pour chacune. Fariner les boulettes avec un peu de farine grillée.
3. Dans l'autocuiseur, mélanger 65 g (½ tasse) de farine grillée, le bouillon et la sauce Worcestershire. Ajouter les boulettes, fermer le couvercle et cuire 20 minutes.
4. Si désiré, pour lier davantage la sauce, on peut ajouter une petite quantité de farine grillée mélangée avec un peu d'eau.

AGNEAU MARENGO

4 À 6 PORTIONS

Le poulet Marengo a été créé par le cuisinier de Napoléon Bonaparte le 14 juin 1800 pour célébrer la victoire de la bataille de Marengo. Cet apprêt à base de tomates, d'ail et de vin blanc sert aussi à concocter un excellent plat d'agneau que voici. J'y ajoute des carottes… peut-être que Bonaparte ne serait pas content.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
32 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure

INGRÉDIENTS

- 450 g (1 lb) de cubes d'agneau
- 3 c. à soupe de farine tout usage
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 125 ml (½ tasse) de vin blanc
- 12 petits oignons ou 1 gros oignon haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 carottes, en rondelles
- 750 g (3 tasses) de tomates en dés en conserve
- 115 g (1 ½ tasse) de champignons de Paris de fantaisie
- Basilic frais, haché
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Cheveux d'ange**
- **Haricots verts grillés**

MÉTHODE

1. Fariner les cubes d'agneau. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de tournesol et faire dorer la viande 2 minutes.
2. Déglacer avec le vin. Ajouter le reste des ingrédients, sauf le basilic. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 30 minutes.
3. Garnir de basilic au goût et servir.

TRUCS

- **L'agneau du Québec est vraiment délicieux. L'essayer, c'est l'adopter! Si possible, approvisionnez-vous auprès d'un producteur de votre région afin d'en consommer plus souvent.**
- **Les champignons de fantaisie sont de tout petits champignons de Paris à texture bien croquante que l'on cuit entiers. Ils peuvent être remplacés par des champignons café coupés en quartiers, car leur chair ferme conservera sa texture après la cuisson.**

VOLAILLE

Poulet aux abricots séchés et aux pistaches **97**
Poulet au beurre **98**
Poitrines de poulet au cidre de pomme **99**
Poitrines de poulet chermoula sur lit de courge **100**
Cubes de poulet aux amandes et aux raisins secs **103**
Poulet à la mayonnaise de tomates séchées au gingembre **104**
Dés de poulet à la sauce crémeuse aux poireaux **105**
Poulet braisé au fenouil **106**
Poulet façon général Tao **109**
Poulet à la moutarde et au miel **110**
Poulet toscan **111**
Pâtes au poulet et à la salsa **112**
Pilons de poulet à la sauce barbecue au whisky **115**
Poitrines de dinde farcies aux trois poivrons **116**
Bouillon de dindon à la citronnelle **118**
Soupe de canard à la mode thaïe **119**
Dinde à la sauce crémeuse de rabioles à la ciboulette **121**
Poitrines de canard braisées à la sauce vanillée **122**

POULET AUX ABRICOTS SÉCHÉS ET AUX PISTACHES

4 PORTIONS

Les pistaches salées et le sucre des abricots donnent une saveur sucrée salée exquise à ce plat. Saviez-vous que les abricots séchés bruns ont subi un séchage naturel sans ajout de sulfites ? Ceux qui ont une belle couleur orangée renferment malheureusement des produits de conservation.

Préparation
15 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
17 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
45 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile de canola (colza)
- 450 g (1 lb) de poulet, en cubes
- 100 g (1 tasse) de poireaux, hachés
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet
- 125 g (½ tasse) d'abricots séchés, hachés
- 60 g (½ tasse) de pistaches salées, écalées et hachées
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de canola et faire dorer le poulet et les poireaux 2 minutes.
2. Déglacer avec le bouillon.
3. Ajouter les abricots. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 15 minutes.
4. Garnir de pistaches au moment de servir.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Couscous**
- **Poêlée de légumes racines :** à l'aide d'un couteau-éplucheur, faire des rubans de légumes racines. Dans un poêlon, à feu moyen-vif, chauffer un peu d'huile d'olive et faire sauter les rubans de légumes avec un peu d'ail.

POULET AU BEURRE

4 PORTIONS

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
14 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
30 minutes

On prépare ce grand classique indien avec du beurre clarifié (*ghee*) que l'on obtient en chauffant du beurre à feu doux sans remuer. Après l'avoir écumé, on le verse lentement dans un autre récipient de façon à ce que les résidus solides (caséine et petit-lait) restent au fond de la casserole. Le beurre clarifié se conserve plus longtemps sans réfrigération et supporte beaucoup mieux la chaleur que le beurre ordinaire. On peut s'en procurer dans les supermarchés, les magasins d'alimentation naturelle et les épiceries orientales.

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe de beurre clarifié
- 1 oignon rouge, haché
- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet (blancs de volaille), en cubes
- 750 g (3 tasses) de tomates en dés en conserve
- 2 c. à soupe de pâte de tomate
- 1 c. à thé (à café) de garam masala
- 3 c. à soupe de miel
- 250 ml (1 tasse) de crème sure ou aigre
- 1 c. à soupe de farine tout usage
- 1 c. à soupe de paprika
- 5 g (¼ de tasse) de coriandre fraîche, hachée
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer le beurre clarifié et cuire l'oignon 2 minutes. Ajouter le poulet et cuire 2 minutes.
2. Ajouter les tomates, la pâte de tomate, le garam masala et le miel. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 10 minutes.
3. Entre-temps, dans un bol, mélanger la crème sure, la farine et le paprika. Une fois la cuisson du poulet terminée, verser la préparation de crème sure dans l'autocuiseur et bien mélanger.
4. Garnir de coriandre au moment de servir.

GARAM MASALA

En hindi, *garam* signifie « chaud » et *masala,* « mélange ». On peut se procurer ce mélange d'épices torréfiées et moulues dans le commerce, mais pourquoi ne pas essayer ma recette maison ?

- 1 c. à soupe de graines de cumin
- 1 c. à soupe de graines de coriandre
- ½ bâton de cannelle
- 6 clous de girofle
- 1 c. à thé (à café) de grains de poivre noir
- 3 gousses de cardamome verte

Dans un poêlon, à feu vif, faire griller tous les ingrédients à sec. Réduire en poudre à l'aide d'un moulin à café.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Pain naan**
- **Crudités**

POITRINES DE POULET AU CIDRE DE POMME

4 PORTIONS

Si vous n'avez pas de cidre de pomme, qu'à cela ne tienne, faites la recette avec du jus de pomme. Le résultat ne sera pas tout à fait le même, mais ce sera très bon. Le céleri-rave donne une texture soyeuse à la sauce. Il est possible de le remplacer par du panais ou de la patate douce.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
32 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 poitrines de poulet (blancs de volaille) de 225 g (8 oz) chacune
- 500 ml (2 tasses) de cidre de pomme
- 160 g (1 tasse) de céleri-rave, en dés
- 3 échalotes, hachées
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Linguines au beurre**
- **Bouquets de brocolis vapeur**

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer le poulet 2 minutes.
2. Déglacer avec le cidre. Ajouter le céleri-rave et les échalotes. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 30 minutes. Réserver le poulet au chaud dans une assiette.
3. Mixer le bouillon, le céleri-rave et les échalotes à l'aide d'un pied-mélangeur. Napper le poulet de sauce et servir.

TRUC

À l'étape 3, on peut aussi faire la sauce en mixant le bouillon, le céleri-rave et les échalotes au mélangeur, avec un peu de crème si désiré.

POITRINES DE POULET CHERMOULA SUR LIT DE COURGE

4 PORTIONS

La courge poivrée ne goûte pas le poivre. Elle a plutôt un goût d'amande légèrement sucré très agréable.

La chermoula est une sauce ou marinade très populaire dans les pays d'Afrique du Nord. Chaque région la prépare différemment… Voici ma version.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
20 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure

INGRÉDIENTS

- 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive
- 30 g (½ tasse) de persil frais, haché finement
- Le zeste et le jus de 1 citron
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à soupe de paprika fort
- ¼ de c. à thé (à café) de cumin moulu
- 180 ml (¾ de tasse) d'eau
- 300 g (2 tasses) de courge poivrée, en dés
- 4 poitrines de poulet (blancs de volaille) de 225 g (8 oz) chacune
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le persil, le zeste et le jus de citron, l'ail, le paprika et le cumin. Saler et poivrer au goût. Réserver.
2. Dans l'autocuiseur, verser l'eau et ajouter la courge. Déposer le poulet sur la courge.
3. Badigeonner la volaille de la moitié de la chermoula. Fermer le couvercle et cuire 20 minutes.
4. Servir avec le reste de la chermoula.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- Couscous
- Crème sure ou aigre

VARIANTE

Remplacer le persil par de la coriandre fraîche et servir la chermoula avec du poisson. Un vrai régal!

CUBES DE POULET AUX AMANDES ET AUX RAISINS SECS

4 PORTIONS

Essayez différentes variantes de ce plat en combinant vos ingrédients préférés: poulet aux noix de Grenoble et aux abricots, poulet aux pacanes et aux dattes séchées, poulet aux noix du Brésil et aux canneberges séchées. Faites preuve d'audace et d'imagination!

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
17 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
30 minutes

INGRÉDIENTS

- 60 g (½ tasse) d'amandes effilées
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 450 g (1 lb) de poulet, en cubes
- 1 oignon, haché
- 80 g (½ tasse) de raisins secs
- 125 ml (½ tasse) de lait de coco
- 1 pincée de muscade
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Riz basmati**
- **Choux de Bruxelles grillés:** couper les choux en quartiers. Badigeonner d'huile d'olive et saupoudrer légèrement de sucre blanc. Saler et poivrer au goût. Cuire sous le gril préchauffé du four jusqu'à ce que les choux soient bien dorés.

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, faire griller les amandes à sec en les surveillant de près pour les empêcher de brûler. Réserver dans un bol.
2. Chauffer l'huile de tournesol et faire dorer le poulet et l'oignon 2 minutes.
3. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Fermer le couvercle et cuire 15 minutes.
4. Garnir d'amandes au moment de servir.

POULET À LA MAYONNAISE DE TOMATES SÉCHÉES AU GINGEMBRE

4 PORTIONS

Cette recette est aussi excellente avec le porc et le bœuf. Ne manquez pas d'essayer la mayonnaise de tomates séchées sur du poisson. C'est génial!

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
30 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure

INGRÉDIENTS

- 120 g (1 tasse) de tomates séchées conservées dans l'huile
- 2 c. à soupe de gingembre frais, râpé
- 3 c. à soupe de mayonnaise
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 450 g (1 lb) de poulet, en cubes
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Au mélangeur, mixer les tomates séchées et leur huile, le gingembre et la mayonnaise. Verser dans l'autocuiseur.
2. Ajouter l'eau et le poulet. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 30 minutes.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Frites de patates douces**
- **Salade César**

TRUC

Si les tomates séchées sont emballées sous vide (sans huile), ajoutez 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive à la recette.

DÉS DE POULET À LA SAUCE CRÉMEUSE AUX POIREAUX

4 PORTIONS

Peut-on employer de la crème 15 % ordinaire au lieu de la crème à cuisson ? Bien sûr, mais il faut savoir qu'elle contient des produits ajoutés, appelés *texturants*, qui permettent qu'elle réagisse bien au contact de la chaleur.

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
19 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
40 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe d'huile d'olive (ou plus)
- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet (blancs de volaille), coupées en dés
- 2 poireaux, hachés
- 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15 %
- ½ c. à thé (à café) de cinq-épices chinois moulu
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Fusillis**
- **Poivrons rouges et orange grillés**

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive et faire dorer le poulet 2 minutes. Réserver dans une assiette.
2. Ajouter un peu d'huile d'olive au besoin et faire dorer les poireaux 2 minutes.
3. Ajouter le poulet réservé et le reste des ingrédients. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 15 minutes.
4. Bien mélanger pour lier la sauce et servir.

TRUC

S'il y a beaucoup de grumeaux dans la sauce, cela indique que les parties solide et liquide se sont séparées. Il suffit de la mélanger avec soin à l'aide d'un fouet pour lui redonner sa belle texture.

POULET BRAISÉ AU FENOUIL

4 PORTIONS

Si le poulet colle au fond de l'autocuiseur, faites preuve de patience et ne déchirez surtout pas les cubes. Laissez-les caraméliser juste à point, décollez-les délicatement et ils finiront par se détacher du fond.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
17 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
45 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- 450 g (1 lb) de poulet, en cubes
- 3 tranches de prosciutto, hachées
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- 1 bulbe de fenouil, en tranches
- 320 g (2 tasses) de pommes de terre, pelées et coupées en gros morceaux
- Le zeste et le jus de ½ citron
- Aneth frais
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de tournesol et faire dorer le poulet et le prosciutto 2 minutes.
2. Déglacer avec le bouillon.
3. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 15 minutes.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Haricots verts grillés**

PAR QUOI POURRAIT-ON REMPLACER LE PROSCIUTTO ?

a) du bacon
b) du jambon
c) de la chair à saucisse
d) toutes ces réponses

Voir la réponse à la page 174.

POULET FAÇON GÉNÉRAL TAO

4 À 6 PORTIONS

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
25 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure

Même si l'on ne fait pas frire le poulet, la sauce est la même que dans la recette originale. On ne peut pas remplacer la sauce aux huîtres par autre chose, sinon le plat aura un goût différent. Le sambal oelek est une pâte de piments forts broyés d'origine indonésienne maintenant très populaire partout en Occident.

INGRÉDIENTS

- 60 ml (¼ de tasse) de sauce aux huîtres
- 60 ml (¼ de tasse) de vinaigre de riz
- 60 g (¼ de tasse) de cassonade ou de sucre roux
- 2 c. à soupe de sauce tamari
- 2 c. à soupe de pâte de tomate
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 1 c. à soupe de gingembre frais, râpé
- 1 c. à thé (à café) de sambal oelek
- 2 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 6 échalotes, hachées
- 675 g (1 ½ lb) de hauts de cuisses de poulet
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 30 g (¼ de tasse) de graines de sésame, grillées
- Poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Riz basmati**
- **Salade d'épinards**

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger la sauce aux huîtres, le vinaigre, la cassonade, le tamari, la pâte de tomate, l'eau, le gingembre et le sambal oelek. Poivrer au goût et réserver.
2. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de sésame et cuire les échalotes 1 minute.
3. Ajouter le poulet et cuire 2 minutes. Verser la sauce réservée et bien mélanger. Fermer le couvercle et cuire 20 minutes.
4. Retirer le couvercle et chauffer à feu moyen-vif. Mélanger la fécule de maïs avec un peu d'eau. Verser dans l'autocuiseur et chauffer jusqu'à épaississement.
5. Saupoudrer de graines de sésame au moment de servir.

POULET À LA MOUTARDE ET AU MIEL

4 PORTIONS

Utilisez la moutarde préparée que l'on met dans les hot dogs dont la belle couleur jaune vif est due à l'ajout de curcuma. La mayonnaise sert à lier les ingrédients de la sauce. On pourrait la remplacer par de l'huile de tournesol.

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
12 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
20 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de moutarde préparée
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 2 gousses d'ail, hachées
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet (blancs de volaille), en cubes
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger les moutardes, le miel, la mayonnaise, l'ail et l'eau. Saler et poivrer au goût. Réserver.
2. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de tournesol et faire dorer le poulet 2 minutes. Incorporer la préparation de moutarde. Fermer le couvercle et cuire 10 minutes.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Frites au four**
- **Bouquets de brocoli et lanières de poivrons rouges grillés**

POULET TOSCAN

4 PORTIONS

Les hauts de cuisses sont plus gras que les autres parties du poulet et offrent une belle onctuosité à la sauce. Si vous souhaitez diminuer le nombre de calories, remplacez-les par de la poitrine de poulet (blanc de volaille). Ce sera tout aussi délicieux!

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
19 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
45 minutes

INGRÉDIENTS

675 g (1 ½ lb) de hauts de cuisses de poulet désossés
3 c. à soupe de farine tout usage
3 c. à soupe d'huile d'olive
6 oignons verts, hachés
250 ml (1 tasse) de vin blanc
250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
1 branche de romarin frais
70 g (½ tasse) d'olives noires, dénoyautées et hachées grossièrement
Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Fariner le poulet. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer le poulet 2 minutes de tous les côtés.
2. Ajouter les oignons verts et cuire environ 2 minutes.
3. Déglacer avec le vin. Ajouter le reste des ingrédients. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 15 minutes.
4. Retirer la branche de romarin et servir.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Asperges grillées**
- **Linguines**

TRUC

Au moment de déglacer, on mouille les sucs de cuisson collés au fond du récipient à l'aide d'un liquide (vin, bouillon, thé, etc.), puis on les racle à l'aide d'une spatule de façon qu'ils s'intègrent bien à la sauce pour la parfumer.

PÂTES AU POULET ET À LA SALSA

6 À 8 PORTIONS

Pour gagner du temps, n'hésitez pas à remplacer les tomates, l'oignon, les poivrons et le piment jalapeno par 825 g (3 tasses) de salsa du commerce.

Préparation
15 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
12 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen-vif
30 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 300 g (10 oz) de poulet, en dés
- 2 grosses tomates mûres
- 1 oignon rouge, haché
- 1 poivron jaune, haché
- 1 poivron rouge, haché
- 1 piment jalapeno, haché
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- 450 g (3 ½ tasses) de pâtes gemelli
- 180 g (1 tasse) de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés
- 250 ml (1 tasse) de sauce tomate
- 1 c. à soupe de basilic séché
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer le poulet 2 minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients. Fermer le couvercle et cuire 10 minutes.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* Salade César

TRUC

Les pâtes gemelli ont la forme de deux spirales entrelacées. En italien, le mot *gemelli* signifie «jumeaux». Ces pâtes résistent bien à une cuisson de 10 minutes. Si vous utilisez un autre type de pâtes, réduisez le temps de cuisson de 2 minutes.

PILONS DE POULET À LA SAUCE BARBECUE AU WHISKY

DONNE 10 PILONS

On ignore si le whisky a été inventé en Écosse ou en Irlande, mais je sais qu'il rehausse à merveille la saveur de cette sauce barbecue.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
31 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive
1 oignon, haché finement
2 gousses d'ail, hachées
10 pilons de poulet sans la peau (environ 900 g/2 lb)

Sauce barbecue au whisky

125 ml (½ tasse) de ketchup
125 ml (½ tasse) de whisky
60 ml (¼ de tasse) de vinaigre de cidre
170 g (½ tasse) de mélasse
125 ml (½ tasse) d'eau
2 c. à soupe de sauce tamari
60 ml (¼ de tasse) de pâte de tomate
1 c. à soupe de paprika fumé
Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. **Sauce barbecue au whisky :** dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Saler et poivrer au goût. Réserver.
2. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer l'oignon et l'ail 1 minute.
3. Ajouter la sauce barbecue réservée et les pilons de poulet. Fermer le couvercle et cuire 25 minutes.
4. Retirer les pilons et porter la sauce à ébullition. Laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à épaississement.
5. Bien enrober les pilons de sauce et servir.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- Riz sauvage
- Salade de chou

TRUC

Je fais toujours une double recette de sauce barbecue au whisky afin d'en congeler la moitié pour un autre usage. Elle est particulièrement savoureuse avec le porc et le bifteck. Elle fait aussi une excellente marinade.

POITRINES DE DINDE FARCIES AUX TROIS POIVRONS

4 PORTIONS

Si vous n'avez pas de beurre à l'ail, mélangez 60 g (¼ de tasse) de beurre avec 1 gousse d'ail hachée et 1 c. à soupe de ciboulette séchée.

Préparation
15 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
30 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
50 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe de poivron rouge, haché finement
- 2 c. à soupe de poivron orange, haché finement
- 2 c. à soupe de poivron jaune, haché finement
- 1 échalote, hachée finement
- 2 c. à soupe de basilic frais, haché
- 25 g (¼ de tasse) de parmesan fraîchement râpé
- 2 poitrines de dinde de 300 g (10 oz) chacune
- 2 c. à soupe de beurre à l'ail
- 375 ml (1 ½ tasse) d'eau
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Mayonnaise à l'ail**
- **Riz basmati**
- **Bok choys poêlés**

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger les poivrons, l'échalote, le basilic et le parmesan. Saler et poivrer au goût.
2. Pratiquer une incision dans la partie supérieure des poitrines de dinde de façon à former des pochettes.
3. Répartir la préparation de poivrons à l'intérieur et maintenir fermé à l'aide d'une ficelle ou d'une brochette de bois.
4. Placer une poitrine sur un morceau de papier parchemin de 30 cm x 30 cm (12 x 12 po). Déposer 1 c. à soupe de beurre à l'ail au centre. Fermer en formant une papillote étanche.
5. Répéter l'étape 4 pour la deuxième poitrine.
6. Verser l'eau dans l'autocuiseur et placer le panier de cuisson. Déposer les papillotes dans le panier, fermer le couvercle et cuire 30 minutes.

BOUILLON DE DINDON À LA CITRONNELLE

4 PORTIONS

On emploie un mélange à parts égales de bouillon de poulet et d'eau parce que le bouillon seul serait beaucoup trop salé et pourrait masquer le goût savoureux du dindon. C'est aussi plus économique. Les épinards ajoutés au moment de servir apportent une belle fraîcheur à ce plat réconfortant.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
49 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- 1 litre (4 tasses) d'eau
- 4 bâtons de citronnelle
- 2 c. à soupe de sauce tamari
- 15 g (¼ de tasse) de ciboulette fraîche, hachée
- 1 cuisse de dindon de 675 g (1 ½ lb) sans la peau
- 300 g (2 tasses) de vermicelles de riz
- 6 échalotes, hachées
- 6 radis, en bâtonnets fins
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, déposer le bouillon, l'eau, la citronnelle, le tamari, la ciboulette et le dindon. Fermer le couvercle et cuire 45 minutes.
2. Retirer la cuisse de dindon et l'effilocher à l'aide d'une fourchette. Réserver.
3. Déposer les vermicelles dans le bouillon chaud et cuire de 3 à 4 minutes.
4. Ajouter l'effiloché de dindon, les échalotes et les radis. Saler et poivrer au goût.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Au moment de servir, déposer de jeunes épinards dans le bouillon.**

TRUC

Si vous ne consommez pas tout le bouillon au cours du même repas, ne mettez pas les vermicelles dans l'autocuiseur à l'étape 3 puisqu'ils deviendront gluants une fois réchauffés. Versez plutôt le bouillon bien chaud dans un bol, ajoutez les vermicelles et laissez reposer de 3 à 4 minutes. Ajoutez ensuite les autres ingrédients (voir étape 4).

SOUPE DE CANARD À LA MODE THAÏE

4 PORTIONS

Préparation
15 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
47 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure 30 minutes

Pelez la racine de gingembre et râpez la quantité requise pour la recette. Emballez le reste dans de la pellicule de plastique et congelez-le. Le gingembre congelé se râpe facilement. Fini le gaspillage ! Les tiges de citronnelle sont maintenant offertes dans presque tous les supermarchés, souvent juste à côté des herbes fraîches.

INGRÉDIENTS

- 5 g (¼ de tasse) de coriandre fraîche, hachée
- 2 c. à soupe de gingembre frais, haché
- 3 échalotes, hachées finement
- 4 cuisses de canard
- 1 c. à soupe d'huile de canola (colza)
- 625 ml (2 ½ tasses) de bouillon de poulet
- 1 bâton de citronnelle
- 1 c. à soupe de sauce tamari
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet, chaud
- Fleur de sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Champignons de Paris**
- **Chou frisé, haché finement**
- **Vermicelles de riz**

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger la coriandre, le gingembre et les échalotes. Ajouter de la fleur de sel et du poivre au goût.
2. À l'aide d'un petit couteau, détacher la peau du canard d'un côté de la cuisse de manière à former une pochette. Insérer le quart de la préparation d'herbes entre la peau et la chair de la cuisse. Faire de même avec les autres cuisses.
3. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de canola et faire dorer le canard 2 minutes.
4. Ajouter 625 ml (2 ½ tasses) de bouillon, la citronnelle et le tamari. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 45 minutes.
5. Retirer le canard de l'autocuiseur et le dépecer.
6. Dégraisser le bouillon et réserver le gras pour un usage ultérieur. Déposer la chair de canard dans le bouillon et ajouter le bouillon de poulet chaud.
7. Retirer le bâton de citronnelle. Servir les cuisses de canard dans des bols avec les accompagnements suggérés.

DINDE À LA SAUCE CRÉMEUSE DE RABIOLES À LA CIBOULETTE

4 À 6 PORTIONS

J'adore le vinaigre de xérès en cuisine! Originaire d'Espagne, ce vinaigre a vieilli pendant au moins six mois en barrique de chêne. Celui qui porte la mention Reserva a vieilli pendant deux ans et son goût est absolument divin. Nulle trace de ce vinaigre dans votre garde-manger? Prenez du vinaigre balsamique blanc, à la rigueur du vinaigre de vin blanc, mais coupez la quantité de moitié.

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
17 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
45 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de cubes de dinde
- 2 c. à soupe de vinaigre de xérès
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet
- 280 g (2 tasses) de rabioles, en dés
- 125 ml (½ tasse) de crème 15 %
- 15 g (¼ de tasse) de ciboulette fraîche, hachée
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Riz au jasmin**
- **Chou-fleur grillé**

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer les cubes de dinde 2 minutes.
2. Déglacer avec le vinaigre.
3. Ajouter le bouillon et les rabioles. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 15 minutes.
4. Réserver la dinde dans une assiette. Verser la crème dans l'autocuiseur et mixer à l'aide d'un pied-mélangeur. Incorporer la ciboulette et rectifier l'assaisonnement au besoin.
5. Déposer la volaille dans la sauce et servir.

Q LA RABIOLE EST :

a) une cousine de la carotte
b) un navet blanc
c) un fruit en forme d'étoile

Voir la réponse à la page 174.

POITRINES DE CANARD BRAISÉES À LA SAUCE VANILLÉE

4 PORTIONS

Si vous aimez la vanille, vous pouvez mettre une gousse entière. N'utilisez pas d'essence de vanille : le résultat serait décevant.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
35 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe de farine tout usage
- 1 c. à soupe de poudre d'oignon
- 1 c. à soupe de ciboulette séchée
- ¼ de c. à thé (à café) de poivre du moulin
- 4 poitrines de canard (retirer le gras ; voir Truc)
- 3 c. à soupe d'huile de canola (colza)
- 250 ml (1 tasse) de vin blanc
- 6 échalotes, hachées
- 125 ml (½ tasse) de crème 15 %
- ½ gousse de vanille
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Riz brun**
- **Asperges grillées**

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre d'oignon, la ciboulette et le poivre. Fariner les poitrines de canard.
2. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de canola et faire dorer les poitrines de canard 1 minute de chaque côté. Réserver les poitrines dans une assiette.
3. Déglacer le fond de l'autocuiseur avec le vin. Ajouter le canard et les échalotes. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 30 minutes.
4. Réserver les poitrines de canard au chaud dans une assiette.
5. Ajouter la crème et la vanille dans l'autocuiseur, puis mixer à l'aide d'un pied-mélangeur. Porter à ébullition et laisser réduire jusqu'à la consistance désirée.
6. Napper le canard de sauce et servir.

TRUC

Si désiré, après avoir retiré le gras des poitrines de canard, faites-le fondre doucement dans l'autocuiseur et réservez-en 3 c. à soupe pour remplacer l'huile de canola de la recette. Gardez le reste pour un autre usage. Pourquoi le jeter puisqu'il est excellent pour la santé ?

POISSON ET FRUITS DE MER

Bonbons de saumon à la sauce teriyaki **127**
Darnes d'espadon marinées à la vodka **128**
Pavés de saumon au lait de coco **129**
Mahi-mahi au pesto de cornichons **130**
Truite Bloody Caesar **133**
Tilapia sur lit de pamplemousses **134**
Riz au thon et aux agrumes **135**
Moules sur cheveux d'ange **136**
Paella **138**
Risotto aux crevettes nordiques **139**
Perles de couscous aux crevettes **141**

BONBONS DE SAUMON À LA SAUCE TERIYAKI

4 PORTIONS

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
6 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
15 minutes

Oui, ces bouchées de saumon sont de véritables bonbons. Il suffit d'en croquer une seule pour en être convaincu. Le sésame grillé offre un arôme et une saveur remarquables. Dans un poêlon bien chaud, sans corps gras, faites revenir 2 c. à soupe de graines de sésame pendant 30 secondes. Pas plus compliqué que ça !

INGRÉDIENTS

- 1 filet de saumon de 675 g (1 ½ lb) sans la peau, coupé en gros cubes
- 2 c. à soupe de graines de sésame, grillées

Sauce teriyaki

- 60 ml (¼ de tasse) de sauce tamari
- 60 ml (¼ de tasse) de bouillon de poulet
- 125 ml (½ tasse) de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de pâte de tomate
- 1 c. à soupe de gingembre frais, râpé
- 2 gousses d'ail, hachées
- Poivre du moulin

MÉTHODE

1. **Sauce teriyaki :** dans l'autocuiseur, mélanger tous les ingrédients de la sauce teriyaki et poivrer au goût.
2. Déposer les cubes de saumon dans la sauce. Fermer le couvercle et cuire 6 minutes.
3. Saupoudrer de graines de sésame grillées au moment de servir.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Riz basmati**
- **Asperges grillées**

DARNES D'ESPADON MARINÉES À LA VODKA

4 PORTIONS

On peut se procurer des darnes d'espadon fraîches ou surgelées au supermarché. On peut aussi prendre du thon pour cette recette, mais son prix est souvent plus élevé. Comme l'alcool s'évapore très rapidement sous l'effet de la chaleur, vous pouvez servir ce plat aux enfants sans danger.

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
12 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen-vif
25 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe de vodka
- 1 c. à soupe de gingembre frais
- Le zeste et le jus de 1 lime (citron vert)
- 4 darnes d'espadon fraîches ou décongelées de 100 g (3 ½ oz) chacune
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 125 ml (½ tasse) de crème 15 %
- ½ c. à thé (à café) de curcuma moulu
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Réduction de crème à la vodka**
- **Quinoa rouge**
- **Roquette**

MÉTHODE

1. Dans un plat, mélanger la vodka, le gingembre, le zeste et le jus de lime. Saler et poivrer au goût. Déposer les darnes d'espadon dans la marinade.
2. Fermer hermétiquement et laisser mariner au réfrigérateur au moins 3 heures.
3. Retirer le poisson de la marinade et réserver celle-ci.
4. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer le poisson 2 minutes. Réserver dans une assiette.
5. Verser la marinade réservée dans l'autocuiseur. Ajouter la crème et le curcuma. Laisser mijoter à feu moyen-vif en fouettant sans cesse 3 minutes ou jusqu'à épaississement. Réserver dans un bol.
6. Verser l'eau dans l'autocuiseur et placer le panier de cuisson. Déposer les darnes dans le panier, fermer le couvercle et cuire 7 minutes.
7. Napper le poisson de sauce et servir.

PAVÉS DE SAUMON AU LAIT DE COCO

4 PORTIONS

Le goût de la coriandre fraîche ne fait pas l'unanimité. Si comme moi vous l'adorez, ajoutez-en une grosse poignée, sinon remplacez-la par du zeste de citron jaune ou vert pour ajouter une note acidulée intéressante à ce plat.

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
9 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen-vif
17 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 6 échalotes, ciselées
- 1 poivron rouge, haché
- 150 g (1 tasse) de tranches de châtaignes d'eau en conserve, égouttées
- 1 c. à thé (à café) de curcuma moulu
- 400 ml (1 ⅔ tasse) de lait de coco en conserve
- 675 g (1 ½ lb) de pavés de saumon sans la peau
- Feuilles de coriandre fraîche
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de sésame et faire sauter les échalotes, le poivron et les châtaignes d'eau environ 2 minutes.
2. Incorporer le curcuma, puis saler et poivrer au goût. Verser le lait de coco et bien mélanger.
3. Déposer les pavés de saumon sur les légumes. Fermer le couvercle et cuire 7 minutes.
4. Garnir de coriandre au moment de servir.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Jeunes épinards frais**
- **Riz au jasmin**

TRUC

Les châtaignes d'eau croquantes font contraste avec la texture soyeuse du saumon et l'onctuosité du lait de coco. Vous pouvez les remplacer par des pois sucrés crus que vous ajouterez une fois la cuisson terminée.

MAHI-MAHI AU PESTO DE CORNICHONS

4 PORTIONS

Avouez que je vous impressionne avec mon mahi-mahi ! Cependant, la grande vedette de cette recette n'est pas le poisson, mais le pesto de cornichons ! D'une simplicité désarmante, il accompagne brillamment toutes les variétés de poisson.

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
7 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen-vif
15 minutes

INGRÉDIENTS

- 4 filets de mahi-mahi (coryphène) de 150 g (5 oz) chacun
- 375 ml (1 ½ tasse) d'eau

Pesto de cornichons

- 2 gros cornichons à l'aneth
- 10 g (½ tasse) d'origan frais
- 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. **Pesto de cornichons :** au robot culinaire, mixer les cornichons, l'origan, l'huile d'olive, l'ail, du sel et du poivre jusqu'à l'obtention d'un pesto de consistance grossière.
2. Étaler 1 c. à soupe de pesto sur chaque filet de poisson.
3. Verser l'eau dans l'autocuiseur et placer le panier de cuisson. Déposer les filets dans le panier. Fermer le couvercle et cuire 7 minutes.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Pesto de cornichons**
- **Quinoa aux légumes**

TRUITE BLOODY CAESAR

4 PORTIONS

Si vous êtes du type Virgin Caesar, omettez la vodka. Je sers la truite dans un bol à soupe dont j'ai préalablement trempé le pourtour dans du sel au céleri et je l'accompagne d'un quartier de citron et d'une branche de céleri.

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
5 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
25 minutes

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de jus clamato
195 g (1 ½ tasse) de céleri avec les feuilles, haché
1 c. à soupe de sauce Worcestershire
6 ou 7 gouttes de tabasco
½ c. à thé (à café) de sel au céleri
60 ml (¼ de tasse) de vodka (facultatif)
450 g (1 lb) de filets de truite sans la peau
Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

Déposer tous les ingrédients dans l'autocuiseur. Fermer le couvercle et cuire 5 minutes.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Croûtons maison tellement simples :** couper un bon pain au romarin ou aux olives en tranches fines. Badigeonner d'huile d'olive, saupoudrer de fleur de sel et de poivre du moulin. Placer sous le gril préchauffé du four jusqu'à coloration. Retourner et faire griller encore un peu. Si l'on utilise du pain blanc, on peut lui donner du goût en frottant les tranches avec une gousse d'ail des deux côtés.

TILAPIA SUR LIT DE PAMPLEMOUSSES

4 PORTIONS

Les pamplemousses roses ou rouges sont plus sucrés que les jaunes, ce qui convient davantage à cette recette. Il est possible de les remplacer par trois grosses oranges.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
7 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
15 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 gros pamplemousses roses
- 3 c. à soupe d'huile de canola (colza)
- 2 échalotes, hachées
- 2 c. à soupe de miel
- 4 filets de tilapia de 100 g (3 ½ oz) chacun
- Persil frais, haché
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Couscous**
- **Pois sucrés rôtis**

MÉTHODE

1. Couper les pamplemousses en suprêmes en conservant le jus.
2. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de canola et cuire les échalotes 2 minutes.
3. Ajouter les suprêmes et le jus de pamplemousse ainsi que le miel.
4. Déposer les filets de tilapia sur les pamplemousses. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 5 minutes.
5. Garnir de persil au moment de servir.

TRUC

Pour obtenir des suprêmes de pamplemousse, coupez d'abord la pelure aux extrémités. Posez le fruit sur un plan de travail. Glissez un couteau sous la membrane blanche de façon à retirer toute la pelure et à dénuder la chair. Au-dessus d'un bol (pour conserver le jus), passez le couteau de chaque côté des membranes des segments pour déloger la chair.

RIZ AU THON ET AUX AGRUMES

4 PORTIONS

Vous pouvez préparer cette recette avec les restes de n'importe quel poisson. Si vous n'avez pas la patience de lever les suprêmes d'orange, prenez des mandarines en conserve égouttées avec soin.

Préparation
15 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
20 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
45 minutes

INGRÉDIENTS

- 200 g (1 tasse) de riz brun
- 375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de poulet
- Le zeste et le jus de 1 citron
- 2 échalotes, hachées
- 1 c. à thé (à café) d'herbes salées
- 1 c. à thé (à café) d'herbes de Provence
- 1 boîte de thon, égouttée
- 2 oranges, défaites en suprêmes
- Quelques rondelles d'oignon rouge
- Poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, déposer le riz, le bouillon, le zeste et le jus de citron, les échalotes, les herbes salées et les herbes de Provence. Poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 20 minutes.
2. Laisser reposer 5 minutes sans ouvrir le couvercle.
3. Servir le riz dans des assiettes. Répartir le thon, les suprêmes d'orange et les rondelles d'oignon.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

- **Salade de carotte**

MOULES SUR CHEVEUX D'ANGE

4 PORTIONS

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
7 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
17 minutes

Conservez les moules fraîches dans un sac ouvert pour leur permettre de respirer, car elles doivent rester vivantes jusqu'au moment de la cuisson. Rincez-les à l'eau froide et jetez celles qui sont ouvertes ou abîmées avant de les déposer dans l'autocuiseur. Une fois la cuisson terminée, jetez celles qui sont fermées puisqu'elles sont impropres à la consommation.

INGRÉDIENTS

- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- 3 c. à soupe de beurre à l'ail
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- 225 g (8 oz) de cheveux d'ange en nid
- 280 g (4 tasses) de chou frisé, haché
- 900 g (2 lb) de moules fraîches
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, porter le bouillon à ébullition et laisser bouillir 2 minutes.
2. Ajouter le beurre à l'ail, les herbes de Provence et les cheveux d'ange. Saler et poivrer au goût.
3. Étaler le chou de façon à couvrir les cheveux d'ange. Disposer les moules sur le dessus. Fermer le couvercle et cuire 5 minutes.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Servir dans un grand bol, comme une soupe, et saupoudrer de fromage râpé au goût**

Q LE CHOU FRISÉ EST :

a) un nouveau légume à la mode

b) consommé principalement sous forme de tisane

c) l'un des rares aliments dont une portion de 70 g (1 tasse) peut combler nos besoins en vitamine A, C et K

Voir la réponse à la page 174.

PAELLA

4 À 6 PORTIONS

Si vous n'avez pas de fumet de poisson sous la main, remplacez-le par 500 ml (2 tasses) d'eau mélangée avec 3 c. à soupe de sauce de poisson.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
13 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
40 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 3 gousses d'ail, hachées
- 200 g (1 tasse) de riz blanc à grain long
- 500 ml (2 tasses) de fumet de poisson
- 120 g (¾ de tasse) de chorizo, en petits dés
- 120 g (¾ de tasse) de calmars ou de pétoncles
- 12 crevettes tigrées géantes
- 5 g (¼ de tasse) de coriandre fraîche, hachée
- Poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer l'oignon et l'ail 2 minutes.
2. Ajouter le riz et cuire 1 minute. Poivrer au goût.
3. Déglacer avec le fumet de poisson. Ajouter le chorizo, les calmars et les crevettes. Fermer le couvercle et cuire 10 minutes.
4. Garnir de coriandre au moment de servir.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Asperges et tomates grillées**

RISOTTO AUX CREVETTES NORDIQUES

4 PORTIONS

Le riz arborio est sans contredit le plus approprié pour obtenir un risotto crémeux. Le carnaroli et le Vialone Nano donnent aussi de bons résultats. Vous serez étonné de voir à quel point cette recette est d'exécution rapide.

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
9 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
25 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe de beurre à l'ail
- 200 g (1 tasse) de riz arborio
- 2 échalotes, hachées
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- 180 ml (¾ de tasse) de vin blanc
- 320 g (2 tasses) de crevettes nordiques
- 100 g (1 tasse) de parmesan (Parmigiano Reggiano ou autre) râpé
- 5 g (¼ de tasse) de coriandre fraîche, hachée
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer le beurre à l'ail et cuire le riz et les échalotes 2 minutes en remuant sans cesse.
2. Verser le bouillon et le vin. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 7 minutes.
3. Ajouter les crevettes et le parmesan, puis bien mélanger.
4. Garnir de coriandre au moment de servir.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

- **Salade printanière à la vinaigrette (huile végétale et vinaigre balsamique)**

PERLES DE COUSCOUS AUX CREVETTES

4 À 6 PORTIONS

Le couscous israélien ressemble à de petites perles plus grosses que les grains du couscous ordinaire. On le trouve facilement dans les supermarchés et les magasins d'alimentation naturelle. La sauce hoisin est une sauce brune épaisse et sucrée couramment employée dans la cuisine orientale. Préparée avec de la sauce barbecue, cette recette s'avère tout aussi délicieuse. N'hésitez pas à varier les plaisirs!

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
12 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
30 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe d'huile de sésame
- 200 g (2 tasses) de poireaux, hachés
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 2 c. à soupe de sauce hoisin
- 1 c. à soupe de gingembre frais, râpé
- Le zeste et le jus de 1 lime (citron vert)
- 200 g (1 tasse) de couscous israélien
- 450 g (1 lb) de crevettes crues (calibre 20-40), décortiquées
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de sésame et faire dorer les poireaux 2 minutes.
2. Déglacer avec le bouillon.
3. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Fermer le couvercle et cuire 10 minutes.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Pois mange-tout et oignons rouges sautés**

AUTRES DÉLICES

Tofu crémeux à la sauce tomate **144**
Pilaf de lentilles à la poudre de perlimpinpin **146**
Jambalaya aux langoustines **147**
Nouilles aux haricots noirs et au chèvre frais **149**
Ragoût cubain **150**
Mijoté de légumes et de haricots de Lima aux amandes **151**
Cassoulet Toulouse **152**
Macaroni au fromage et au prosciutto **155**
Chili con carne à la courge **156**
Spaghetti à la sauce italienne à la saucisse **157**
Riz brun au chorizo **158**
Rôti haché aux trois viandes **161**
Lasagne déconstruite **162**
Cipâte sans pâte **163**
Soupe aux pois vite faite **164**
Saucisses braisées au chou et aux pommes **167**
Soupe à l'oignon crémeuse au fromage grillé **168**
Ragoût de lentilles aux saucisses **170**
Chili de porc aux patates douces **171**
Duo terre et mer **173**

TOFU CRÉMEUX À LA SAUCE TOMATE

4 PORTIONS

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
13 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
30 minutes

Le tofu. Pauvre petit, il est encore victime de bien des préjugés. Si le tofu ne vous convainc pas, n'oubliez pas que peu d'aliments se marient aussi bien avec une multitude d'autres ingrédients. De plus, il est bon pour la santé et peu coûteux. Vous pouvez le remplacer par des petits cubes de poulet.

INGRÉDIENTS

- 4 petits oignons rouges
- 1 piment jalapeno, épépiné
- 1 morceau de gingembre de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 1 c. à thé (à café) de curcuma moulu
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 bloc de tofu extraferme de 400 g (14 oz), en cubes de 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po)
- 250 ml (1 tasse) de sauce tomate
- 125 g (½ tasse) de fromage à la crème
- 30 g (½ tasse) de persil frais, haché
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Au mélangeur, mixer les oignons, le piment, le gingembre, le curcuma, l'huile d'olive, du sel et du poivre jusqu'à consistance homogène. Verser dans l'autocuiseur et cuire 2 minutes. Ajouter le tofu et cuire 1 minute.
2. Verser la sauce tomate et bien mélanger. Fermer le couvercle et cuire 10 minutes.
3. Retirer l'autocuiseur du feu et incorporer le fromage.
4. Garnir de persil au moment de servir.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Quinoa aux légumes**

TRUC

La pâte d'oignons rouges est excellente pour assaisonner viande, poisson et légumes. Elle se congèle facilement.

PILAF DE LENTILLES À LA POUDRE DE PERLIMPINPIN

4 À 6 PORTIONS

Ma poudre de perlimpinpin est composée de champignons séchés pulvérisés à l'aide d'un moulin à café. Elle n'a aucun pouvoir thérapeutique ni vertu extraordinaire, mais je vous assure qu'elle donne énormément de goût à ce pilaf. Pour faire un pilaf classique, on fait revenir des oignons dans l'huile, puis on ajoute du riz. J'ai remplacé les premiers par des poireaux et le riz par des lentilles. On mouille ensuite avec du bouillon et le tour est joué !

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
18 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
30 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive (ou plus)
- 50 g (½ tasse) de poireaux, haché
- 200 g (1 tasse) de lentilles vertes du Puy sèches
- 2 c. soupe d'huile de ciboulette (voir recette à la page 76)
- 15 g (½ oz) de champignons séchés, moulus finement
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes
- 300 g (4 tasses) de champignons de Paris couleur café, en morceaux
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive et faire dorer les poireaux 1 minute.
2. Ajouter les lentilles et faire dorer de 2 à 3 minutes. Ajouter l'huile de ciboulette.
3. Parsemer de poudre de champignons et bien mélanger.
4. Ajouter le bouillon et les champignons frais. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 15 minutes.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Du bon pain**
- **Salade de concombre et d'oignon rouge**

TRUC

Vous pouvez remplacer les champignons de Paris couleur café par des champignons de Paris blancs, des portobellos ou des pleurotes.

JAMBALAYA AUX LANGOUSTINES

4 PORTIONS

Le jambalaya est un plat à base de riz, de jambon (*jamba* signifie jambon) et de poulet, mais on peut s'amuser à varier les ingrédients. Dans cette recette, on n'emploie pas de poulet, mais des langoustines. Il est très important de bien colorer le jambon pour donner un maximum de saveur à l'ensemble.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
15 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
40 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon rouge, haché
- 200 g (1 tasse) de jambon, en cubes
- 200 g (1 tasse) de riz blanc à grain long
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 1 poivron rouge, haché
- 2 grosses tomates, en dés
- 1 c. à thé (à café) d'origan séché
- 450 g (1 lb) de queues de langoustines ou de crevettes (calibre 31-40)
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer l'oignon 1 minute.
2. Ajouter le jambon et cuire 3 minutes ou jusqu'à belle coloration.
3. Ajouter le riz et cuire 1 minute.
4. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 10 minutes.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Un vin rouge bien corsé**

NOUILLES AUX HARICOTS NOIRS ET AU CHÈVRE FRAIS

6 PORTIONS

Si vous n'aimez pas le fromage de chèvre, prenez du cheddar vieilli ou du parmesan. N'oubliez pas de bien rincer les légumineuses pour éliminer l'amertume et éviter les problèmes de ballonnements.

Préparation
15 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
6 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen-vif
15 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 2 c. à soupe de farine tout usage
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 360 g (2 tasses) de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés
- 160 g (4 tasses) de nouilles aux œufs extra larges sèches
- 20 g (½ tasse) de basilic frais, haché
- 80 g (½ tasse) de fromage de chèvre frais, émietté
- 160 g (1 tasse) de tomates cerises, coupées en deux
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer l'oignon et l'ail 1 minute. Saupoudrer de farine et bien mélanger.
2. Ajouter le bouillon, les haricots et les nouilles. Bien mélanger, puis saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 5 minutes.
3. Ajouter le basilic, le fromage et les tomates au moment de servir.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Lit d'épinards**

RAGOÛT CUBAIN

4 À 6 PORTIONS

La sauce piri-piri est composée de piment oiseau aussi appelé *pili-pili* ou *piment zozio*. On en trouve maintenant dans la plupart des supermarchés. En fin de cuisson, prenez le temps de détacher les grains de riz à l'aide d'une fourchette sans les écraser.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
18 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
30 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- 2 bananes plantains, en tranches de 5 mm (¼ de po) d'épaisseur
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 1 c. à soupe de sauce piri-piri ou 1 piment jalapeno, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 200 g (1 tasse) de riz basmati
- 360 g (2 tasses) de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

- **Salade de poivrons**

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de tournesol et faire dorer une dizaine de tranches de plantain des deux côtés. Laisser égoutter sur du papier absorbant. Continuer ainsi, 10 tranches à la fois, jusqu'à épuisement des plantains. (Cette étape prendra environ 10 minutes.)
2. Dans l'autocuiseur, mélanger les plantains avec le reste des ingrédients. Fermer le couvercle et cuire 8 minutes.
3. Détacher les grains de riz à l'aide d'une fourchette en prenant soin de ne pas racler le fond du récipient. Servir immédiatement.

TRUC

La banane plantain ne se pèle pas aussi facilement que la banane. Elle contient plus d'amidon et moins de sucre que cette dernière et son goût ressemble davantage à celui de la pomme de terre. Pour la peler sans difficulté, coupez les bouts avec un couteau. Faites trois grandes incisions profondes sur toute la longueur sans entamer la chair et retirez la pelure avec les doigts.

MIJOTÉ DE LÉGUMES ET DE HARICOTS DE LIMA AUX AMANDES

4 PORTIONS

Préparation
15 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
22 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
45 minutes

Si vous souhaitez remplacer les amandes par des noix de cajou ou des arachides, substituez le beurre d'amande par du beurre de noix de cajou ou d'arachide selon le cas. Les beurres de noix naturels qui ne renferment pas de texturants ont tendance à se séparer, ce qui crée une couche d'huile sur le dessus. Pour éviter de devoir les mélanger chaque fois que vous ouvrez le pot, mélangez-les avec soin la toute première fois et conservez-les au réfrigérateur.

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile de canola (colza)
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 400 ml (1 ⅔ tasse) de lait de coco en conserve
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe de pâte de cari
- 3 c. à soupe de beurre d'amande
- 300 g (2 tasses) de courge poivrée, en dés
- 280 g (2 tasses) de patates douces, en dés
- 280 g (2 tasses) de panais, en dés
- 360 g (2 tasses) de haricots de Lima géants en conserve, rincés et égouttés
- 60 g (½ tasse) d'amandes entières
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de canola et faire dorer l'oignon et l'ail 2 minutes.
2. Verser le lait de coco et le bouillon. Ajouter la pâte de cari et le beurre d'amande, puis mélanger avec soin. Ajouter les dés de légumes. Saler et poivrer au goût.
3. Déposer les haricots sur les légumes sans remuer. Fermer le couvercle et cuire 20 minutes.
4. Garnir d'amandes au moment de servir.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Du bon pain**

TRUC

Il n'est pas toujours nécessaire de rincer les légumineuses en conserve. Tout dépend de la saveur que l'on veut donner au plat. Pour cette recette, il est préférable de rincer les haricots de Lima pour éliminer l'amertume et la texture visqueuse du liquide de trempage. C'est une question de goût.

CASSOULET TOULOUSE

4 PORTIONS

Le gras de canard est-il vraiment meilleur que le beurre pour la santé ? Oui, parce qu'il contient plus de gras mono-insaturés et polyinsaturés, qui sont de bons gras. Mais on doit l'utiliser en petite quantité puisqu'il s'agit tout de même d'une matière grasse. Dommage pour ceux qui espéraient pouvoir manger des frites cuites dans le gras de canard tous les jours…

Préparation
15 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
49 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 saucisses de Toulouse de 75 g (2 ½ oz) chacune
- 1 c. à soupe de gras de canard (ou plus)
- 150 g (5 oz) de porc, en cubes
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 branche de céleri, en petits dés
- 1 carotte, en petits dés
- 2 c. à soupe de farine tout usage
- 250 ml (1 tasse) de vin blanc
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- 150 g (5 oz) de canard confit
- 360 g (2 tasses) de haricots blancs en conserve, rincés et égouttés
- 3 feuilles de laurier
- 2 branches de thym frais
- 750 g (3 tasses) de tomates en dés en conserve, égouttées
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Piquer les saucisses pour éviter que leur enveloppe gonfle pendant la cuisson. Dans l'autocuiseur, chauffer 1 c. à soupe de gras de canard et faire dorer les saucisses et les cubes de porc 2 minutes. Réserver dans une assiette.
2. Ajouter un peu de gras de canard au besoin et cuire l'oignon, l'ail, le céleri et la carotte 2 minutes.
3. Saupoudrer de farine. Mouiller avec le vin et le bouillon, puis bien mélanger.
4. Ajouter le reste des ingrédients. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 45 minutes.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

- **Du bon pain de campagne**

TRUC

Cette recette contient trois viandes et une légumineuse que l'on peut varier au goût avec ce que l'on a sous la main : poulet, filet de porc, cubes de bœuf, haricots noirs ou rouges, etc. Voilà une bonne façon d'utiliser judicieusement les restes de viande.

MACARONI AU FROMAGE ET AU PROSCIUTTO

4 PORTIONS

Vous en avez assez des pâtes au beurre, mais vous voulez manger un plat de pâtes satisfaisant et vite fait qui ne demande pas trop d'effort ? Cette recette réconfortante a été conçue pour vous !

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
11 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
25 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon, haché
- 3 gousses d'ail, hachées
- 6 tranches de prosciutto, déchiquetées
- 750 g (3 tasses) de tomates en dés en conserve
- 250 ml (1 tasse) de sauce tomate
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 165 g (1 ½ tasse) de macaronis (coudes)
- 1 piment jalapeno, haché finement (facultatif)
- 125 g (½ tasse) de fromage à la crème ordinaire ou léger
- 3 c. à soupe de ciboulette fraîche, hachée
- Poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer l'oignon, l'ail et le prosciutto 1 minute.
2. Ajouter les tomates, la sauce tomate, le bouillon, les pâtes et le piment. Poivrer au goût et bien mélanger. Fermer le couvercle et cuire 10 minutes.
3. Incorporer le fromage et la ciboulette. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- Salade d'épinards
- Fromage râpé

VRAI OU FAUX ?

Le prosciutto est une charcuterie de jambon cru, salée à sec, qui ne contient aucun agent de conservation chimique.

Voir la réponse à la page 174.

CHILI CON CARNE À LA COURGE

4 PORTIONS

***Con carne* signifie « avec viande » tandis que *sin carne* veut dire « sans viande ». Sur l'échelle de Scoville, qui mesure le degré d'intensité des piments, le jalapeno atteint de 2500 à 3500 unités seulement. Le poivron doux est à 0 et le habanero à 575 000 unités. Le piment le plus fort au monde oscille près du 1,5 million d'unités. Vous pouvez donc utiliser un petit jalapeno dans cette recette sans le moindre risque pour vos papilles !**

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
15 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
35 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile de canola (colza)
- 1 oignon rouge, haché
- 1 poivron rouge, haché
- 150 g (1 tasse) de courge Butternut, en dés
- 450 g (1 lb) de bœuf haché maigre
- 2 c. à soupe de farine tout usage
- 80 g (½ tasse) de raisins secs blonds
- 360 g (2 tasses) de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés
- 1 piment jalapeno, haché finement (facultatif)
- 750 g (3 tasses) de tomates en dés en conserve
- 2 feuilles de laurier
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de canola et faire sauter l'oignon, le poivron et la courge environ 2 minutes.
2. Ajouter la viande et saupoudrer de farine. Bien mélanger et cuire environ 3 minutes.
3. Ajouter le reste des ingrédients. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 10 minutes.
4. Retirer les feuilles de laurier et servir.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

- **Tortillas et crème sure ou aigre**

SPAGHETTI À LA SAUCE ITALIENNE À LA SAUCISSE

4 PORTIONS

Malgré son apparence rébarbative, le céleri-rave est un légume racine au goût très intéressant. On l'utilise dans la sauce pour sa texture liante.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
24 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen-vif
1 heure

INGRÉDIENTS

350 g (12 oz) de spaghettis
Chapelure (facultatif; voir Trucs)
Basilic frais

Sauce italienne à la saucisse

2 c. à soupe d'huile d'olive
450 g (1 lb) de saucisses italiennes douces ou épicées
1 oignon rouge, haché
4 gousses d'ail, hachées
320 g (2 tasses) de céleri-rave, en dés
260 g (2 tasses) de courgettes, en dés
1 c. à soupe d'assaisonnement à l'italienne
750 ml (3 tasses) de sauce tomate
250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf
1 c. à soupe de sucre
Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. **Sauce italienne à la saucisse :** dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer les saucisses 2 minutes. Ajouter l'oignon et l'ail et cuire 2 minutes.
2. Couper les saucisses en tranches dans une assiette et les remettre dans l'autocuiseur avec le reste des ingrédients de la sauce. Saler et poivrer au goût et bien mélanger. Fermer le couvercle et cuire 20 minutes.
3. Quelques minutes avant la fin de la cuisson de la sauce, cuire les spaghettis dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée en suivant les indications inscrites sur l'emballage. Égoutter.
4. Au besoin, lier la sauce avec un peu de chapelure.
5. Mélanger les spaghettis avec la sauce. Garnir de basilic et servir.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* Salade César

TRUCS

- **Si vous n'avez pas d'assaisonnement à l'italienne, mélangez du basilic, de l'origan, de la marjolaine, du romarin et du thym séchés à parts égales.**
- **Pour faire de la chapelure, faites griller 2 tranches de pain avant de quitter la maison le matin. Laissez-les dans le grille-pain débranché. Le soir venu, elles seront bien sèches. Mettez-les dans un sac de plastique et écrasez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.**

RIZ BRUN AU CHORIZO

4 PORTIONS

Utilisez du riz brun qui requiert de 35 à 40 minutes de cuisson sur la cuisinière. Le temps de cuisson est un bon indice de la valeur nutritive du riz. S'il nécessite une longue cuisson, cela signifie qu'il a subi peu de transformations et qu'il a conservé une grande partie de ses nutriments et de ses fibres alimentaires. Cette recette se congèle facilement.

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
24 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
50 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 oignon, haché
- 3 gousses d'ail, hachées
- 120 g (¾ de tasse) de chorizo
- 300 g (1 ½ tasse) de riz brun
- 1 c. à soupe de ciboulette séchée
- 1 c. à soupe d'origan séché
- 360 g (2 tasses) de haricots rouges en conserve, rincés et égouttés
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile de tournesol et faire dorer l'oignon, l'ail et le chorizo 2 minutes.
2. Ajouter le riz, la ciboulette et l'origan. Cuire 2 minutes en remuant sans cesse.
3. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 20 minutes.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Tomates cerises**

RÔTI HACHÉ AUX TROIS VIANDES

4 PORTIONS

Saviez-vous que le rôti haché porte aussi le nom de... pain de viande ? J'ai essayé cette recette avec différents fromages, mais le bleu est mon préféré. Si vous n'aimez pas son goût, prenez un fromage râpé qui vous plaît.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
35 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe de farine tout usage
- 1 c. à thé (à café) de paprika fumé
- 400 g (14 oz) d'un mélange de veau, bœuf et porc hachés
- 1 oignon rouge, haché
- 140 g (1 tasse) de fromage bleu ou autre, émietté ou râpé
- 3 c. à soupe de basilic frais, haché ou 1 c. à soupe de basilic séché
- 750 g (3 tasses) de tomates en dés en conserve
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de bœuf
- 675 g (1 ½ lb) de pommes de terre grelots
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger la farine et le paprika. Saler et poivrer au goût. Réserver.
2. Dans un autre bol, mélanger la viande, la moitié de l'oignon, le fromage et le basilic. Saler et poivrer au goût. Façonner la préparation en lui donnant la forme d'un rôti. Saupoudrer de farine assaisonnée et réserver.
3. Dans l'autocuiseur, déposer les tomates, le reste de l'oignon et le bouillon. Déposer le pain de viande sur les tomates et disposer les pommes de terre autour de celui-ci. Fermer le couvercle et cuire 35 minutes.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Asperges vapeur et pétales de parmesan**

LASAGNE DÉCONSTRUITE

4 PORTIONS

Le chorizo piquant rehausse le goût de la lasagne, mais vous pouvez aussi utiliser du chorizo doux. Les copeaux de parmesan ont une saveur plus prononcée que le parmesan en poudre. Vous pouvez les remplacer par du fromage râpé, par exemple un mélange de fromages italiens du commerce.

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
13 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
30 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 300 g (10 oz) de veau haché
- 100 g (⅔ de tasse) de chorizo piquant ou doux, haché
- 500 ml (2 tasses) de jus de tomate
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 2 c. à soupe de pesto de tomates séchées
- 6 pâtes à lasagne sèches, cassées grossièrement
- 10 g (¼ de tasse) de basilic frais, haché
- 50 g (½ tasse) de copeaux de parmesan
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer le veau et le chorizo 3 minutes.
2. Ajouter le jus de tomate, l'eau, le pesto, les pâtes et le basilic. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 10 minutes.
3. Garnir de copeaux de parmesan au moment de servir.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Salade César**

CIPÂTE SANS PÂTE

6 À 8 PORTIONS

Cipâte ou cipaille ? Ma famille de la Gaspésie dit *cipâte*. On le prépare traditionnellement avec de la viande de bois : chevreuil, orignal et lièvre. On le mange au repas du soir et, le lendemain matin, on le réchauffe en le couvrant d'un œuf tourné. Ça commence la journée en force !

Préparation
20 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
1 heure

Cuisson régulière au four à 120 °C/250 °F/th 4
8 heures (Ma grand-mère le laissait cuire doucement toute la journée !)

INGRÉDIENTS

- 300 g (10 oz) de bœuf, en petits cubes
- 300 g (10 oz) de porc, en petits cubes
- 300 g (10 oz) de poulet, en petits cubes
- 2 oignons, hachés
- 3 gousses d'ail, hachées
- ½ c. à thé (à café) de piment de la Jamaïque moulu
- 1 c. à soupe d'herbes salées
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 640 g (4 tasses) de pommes de terre, en dés
- 375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de poulet
- Poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans un grand bol, mélanger les viandes, les oignons, l'ail, le piment de la Jamaïque, les herbes salées et l'huile d'olive. Poivrer au goût.
2. Dans le fond de l'autocuiseur, déposer la moitié de la préparation de viande, puis la moitié des pommes de terre.
3. Couvrir du reste de viande, puis du reste des pommes de terre. Verser le bouillon. Fermer le couvercle et cuire 1 heure.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Pain de ménage**
- **Salade de chou**
- **Ketchup maison**

TRUC

Pour que le cipâte soit encore plus savoureux, faites l'étape 1 la veille et conservez la préparation au réfrigérateur.

SOUPE AUX POIS VITE FAITE

6 À 8 PORTIONS

Dommage pour les fabricants de soupe aux pois : on peut maintenant la faire soi-même sans y passer la journée. L'autocuiseur permet d'éviter l'étape du trempage. Lorsqu'on prépare une soupe aux pois selon la méthode traditionnelle, on doit faire tremper les pois au moins 4 heures et les faire cuire pendant plus de 2 heures.

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
1 heure 30 minutes

Cuisson régulière au four à 180 °C/350 °F/th 6
3 heures 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 400 g (2 tasses) de pois jaunes entiers secs
- 400 g (14 oz) d'épaule de porc fumé ou de jambon toupie, en dés
- 1,75 litre (7 tasses) d'eau
- 1 oignon, haché
- 2 branches de céleri, hachées
- 1 c. à soupe de poudre de moutarde
- 3 feuilles de laurier
- Poivre du moulin

MÉTHODE

Déposer tous les ingrédients dans l'autocuiseur et bien mélanger. Fermer le couvercle et cuire 1 heure 30 minutes.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Du bon pain**
- **Salade du jardin**

SAUCISSES BRAISÉES AU CHOU ET AUX POMMES

4 PORTIONS

Les pommes atténuent la saveur du chou. C'est délicieux! Comme pour la cuisson au four à micro-ondes, il est recommandé de percer l'enveloppe des saucisses avant la cuisson pour éviter qu'elles n'éclatent au moment d'ouvrir l'autocuiseur.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
22 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
40 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de saucisses de gibier
- 1 petit oignon, haché
- 2 c. à soupe de farine
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 150 g (2 tasses) de chou, haché grossièrement
- 3 pommes, pelées, évidées et coupées en gros dés
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 1 c. à thé (à café) de sauge séchée
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer les saucisses et l'oignon 2 minutes.
2. Saupoudrer de farine et déglacer avec le bouillon.
3. Ajouter le reste des ingrédients. Saler et poivrer au goût et bien mélanger. Fermer le couvercle et cuire 20 minutes.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Purée de pommes de terre**
- **Salade de betteraves**

SOUPE À L'OIGNON CRÉMEUSE AU FROMAGE GRILLÉ

4 À 6 PORTIONS

Les oignons Vidalia ont un goût sucré qui convient bien à cette soupe, mais vous pouvez aussi prendre les oignons jaunes que vous avez sous la main. Le halloumi est un fromage à griller idéal pour cette recette, sinon optez pour le St-Vallier, un peu moins salé.

Préparation
10 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
25 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
1 heure

INGRÉDIENTS

- 350 g (12 oz) de bacon cru, haché
- 250 ml (1 tasse) de vin blanc
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de bœuf
- 4 gros oignons (environ 1,4 kg/8 tasses), hachés
- 200 g (7 oz) de fromage à griller, en cubes
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- Thym frais
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Croûtons maison (voir recette à la page 133)**

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant et bien doré. Réserver dans une assiette sur du papier absorbant.
2. Jeter le surplus de gras accumulé dans l'autocuiseur. Déglacer avec le vin.
3. Ajouter le bouillon et les oignons. Saler et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 20 minutes.
4. Entre-temps, dans un poêlon bien chaud, faire griller le fromage et réserver.
5. Une fois la cuisson de la soupe terminée, mixer à l'aide d'un pied-mélangeur jusqu'à consistance lisse. Ajouter le sirop d'érable et mélanger.
6. Servir dans des bols. Garnir de bacon et de fromage grillé. Parsemer de thym au goût.

RAGOÛT DE LENTILLES AUX SAUCISSES

4 À 6 PORTIONS

Les saucisses italiennes piquantes sont délicieuses dans cette recette. Allez-y mollo avec le sel, car les saucisses sont très salées.

Préparation
5 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
17 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
45 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de saucisses aux fines herbes
- 130 g (1 tasse) de céleri, haché
- 100 g (½ tasse) de lentilles corail sèches
- 250 g (1 tasse) de tomates broyées en conserve
- 3 c. à soupe de pesto de tomates séchées
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer les saucisses 2 minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients. Saler légèrement et poivrer au goût. Fermer le couvercle et cuire 15 minutes.

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Du bon pain**
- **Salade jardinière**

CHILI DE PORC AUX PATATES DOUCES

4 PORTIONS

Les patates douces seront presque réduites en purée et donneront une belle texture à ce plat. La poudre de cacao apporte une touche d'amertume très intéressante. On peut la remplacer par un peu de chocolat noir que l'on râpera directement sur le chili au moment de servir.

Préparation
15 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
23 minutes

Cuisson régulière sur la cuisinière à feu moyen
1 heure

INGRÉDIENTS

- 90 g (¼ de tasse) de miel
- 125 ml (½ tasse) de ketchup
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de poudre de cacao
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de filet de porc, en petits cubes
- 1 piment jalapeno, haché finement
- 1 poivron jaune, haché
- 1 poivron orange, haché
- 280 g (2 tasses) de patates douces, en cubes
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- Sel et poivre du moulin

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger le miel, le ketchup, la moutarde et le cacao. Réserver.
2. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer la viande 2 minutes.
3. Ajouter la sauce au miel et cuire 1 minute.
4. Ajouter le reste des ingrédients. Fermer le couvercle et cuire 20 minutes.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

* **Tortillas et crème sure ou aigre**

DUO TERRE ET MER

4 PORTIONS

Gâtez-vous, utilisez du vrai crabe et non pas des bâtonnets de similicrabe préparés avec de la goberge. Le fromage sert à lier la farce et à donner du goût à l'ensemble. Tous les prétextes sont bons pour ajouter du fromage…

Préparation
15 minutes

Cuisson à l'autocuiseur
32 minutes

Cuisson régulière au four à 190 °C/375 °F/th 7
1 heure

INGRÉDIENTS

- 120 g (¾ de tasse) de chair de crabe
- 60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise
- 1 c. à soupe de câpres
- 30 g (¼ de tasse) de fromage suisse, emmental ou parmesan, râpé
- 1 gousse d'ail, hachée
- 4 poitrines de poulet (blancs de volaille) désossées de 225 g (8 oz) chacune
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet
- Sel et poivre du moulin

ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

- **Riz au jasmin**
- **Crème sure ou aigre à la fleur d'ail :** mélanger de la crème sure ou aigre avec de la fleur d'ail, du sel et du poivre.
- **Salade de tomates cerises**

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger la chair de crabe, la mayonnaise, les câpres, le fromage et l'ail. Saler et poivrer au goût.
2. Pratiquer une incision dans la partie supérieure des poitrines de poulet de façon à former des pochettes. Farcir avec la préparation de crabe et maintenir fermé à l'aide de cure-dents.
3. Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile d'olive et faire dorer le poulet 2 minutes.
4. Déglacer avec le bouillon. Fermer le couvercle et cuire 30 minutes.

RÉPONSES AUX QUESTIONS QUIZ

Page 21

LE MISO EST :

c) une pâte de soja fermentée

Page 25

LE RAPINI EST :

d) toutes ces réponses

Page 65

POURQUOI MET-ON DE LA BIÈRE ROUSSE DANS CETTE RECETTE ?

d) toutes ces réponses

Page 76

DANS CETTE RECETTE, ON UTILISE LA FLEUR DE SEL PARCE QUE :

c) elle ne fond pas dans l'huile qui est à température ambiante et crée une explosion de saveurs en bouche

Page 89

permettre l'absorption des saveurs.

Page 106

PAR QUOI POURRAIT-ON REMPLACER LE PROSCIUTTO ?

d) toutes ces réponses

Page 121

LA RABIOLE EST :

b) un navet blanc

Page 136

LE CHOU FRISÉ EST :

c) l'un des rares aliments dont une portion de 70 g (1 tasse) peut combler nos besoins en vitamine A, C et K

Page 155

VRAI OU FAUX ?

Vrai. Le sel étant le seul agent de conservation du prosciutto, il faut le consommer avec modération. Une quantité de 90 g (4 à 6 tranches) contient l'apport maximal recommandé en sodium pour toute une journée, soit 2300 mg!

INDEX

Abricot
Poulet aux abricots séchés et aux pistaches **97**

Agneau
Agneau à l'ananas **86**
Agneau Marengo **92**
Cubes d'agneau à la mangue **84**
Gigot d'agneau en croûte de moutarde à la menthe fraîche **87**
Jarrets d'agneau en robe d'épices **89**
Ragoût de boulettes **91**
Soupe won-ton à l'agneau et au bacon **90**

Agrumes
Côtelettes de porc aux tangelos et au romarin **72**
Riz au thon et aux agrumes **135**
Tilapia sur lit de pamplemousses **134**

Amandes, *Voir* Noix

Ananas
Agneau à l'ananas **86**
Épaule de porc à la noix de coco **69**

Arachide
Bœuf au miso et aux arachides **21**

Artichaut
Bœuf à la crème d'artichaut **19**

Aubergine
Paleron de veau à la caponata **43**

Bacon, *Voir* Porc

Banane
Ragoût cubain **150**

Betterave
Osso buco de bœuf aux betteraves jaunes **33**
Rôti de veau à la sauce tomate et au cantaloup **49**

Beurre, *Voir* Produits laitiers

Bière
Carré de porc à la mélasse **60**
Côtes levées à la bière rousse **65**
Macreuse braisée **31**

Bœuf
Bavette de bœuf farcie au fromage et à la viande fumée **18**
Bœuf à la crème d'artichaut **19**
Bœuf au miso et aux arachides **21**
Bœuf aux deux olives **16**
Bouts de côtes de bœuf dans une soupe aux carottes **22**
Chili con carne à la courge **156**
Cipâte sans pâte **163**
Cubes de bœuf au pesto de tomates séchées **25**
Effiloché de bœuf à l'orientale **27**
Flanc de bœuf farci à la chair à saucisse **30**
Macreuse braisée **31**
Orge au bœuf façon risotto **28**
Osso buco de bœuf aux betteraves jaunes **33**
Palette de bœuf aux champignons sauvages **34**
Pâté chinois « steak-blé d'Inde-patates » **36**
Quinoa à la viande fumée **37**
Rosbif au thé vert **39**
Rôti de palette à la sauce sriracha **24**
Rôti haché aux trois viandes **161**
Soupe presque tonkinoise **40**

Bouillons, *Voir* Soupes et bouillons

Café
Palette de bœuf aux champignons sauvages **34**

Calmar, *Voir* Poissons et fruits de mer

Canard, *Voir* Volailles

Cantaloup
Rôti de veau à la sauce tomate et au cantaloup **49**

Carottes
Agneau Marengo **92**
Bouts de côtes de bœuf dans une soupe aux carottes **22**
Cassoulet Toulouse **152**
Orge au bœuf façon risotto **28**
Riz aux ficelles de porc **78**
Soupe champêtre au jambon **75**

Céleri
Cassoulet Toulouse **152**
Jambon express **68**
Macreuse braisée **31**
Orge au bœuf façon risotto **28**
Paleron de veau à la caponata **43**
Quinoa à la viande fumée **37**
Ragoût de lentilles aux saucisses **170**
Soupe aux pois vite faite **164**
Soupe champêtre au jambon **75**
Soupe won-ton à l'agneau et au bacon **90**
Truite Bloody Caesar **133**
Veau braisé au vin blanc **56**

Céleri-rave
Poitrines de poulet au cidre de pomme **99**
Spaghetti à la sauce italienne à la saucisse **157**

Champignons
Agneau Marengo **92**
Palette de bœuf aux champignons sauvages **34**
Pilaf de lentilles à la poudre de perlimpinpin **146**
Rôti de veau à la crème de champignons **50**
Veau à la Pojarski réinventé **51**

Châtaignes d'eau
Pavés de saumon au lait de coco **129**

Chorizo, *Voir* Saucisses et saucissons

Chou
Petits pots de cigares au chou **52**
Saucisses braisées au chou et aux pommes **167**

Chou frisé
Moules sur cheveux d'ange **136**

Ciboulette
Bouillon de dindon à la citronnelle **118**
Dinde à la sauce crémeuse de rabioles à la ciboulette **121**
Filets de porc à l'huile de ciboulette **76**
Macaroni au fromage et au proscuitto **155**
Veau à la Pojarski réinventé **51**

Cidre
Poitrines de poulet au cidre de pomme **99**
Soupe de canard à la mode thaïe **119**

Citronnelle
Bouillon de dindon à la citronnelle **118**
Soupe de canard à la mode thaïe **119**

Coriandre
Paella **138**
Risotto aux crevettes nordiques **139**
Soupe de canard à la mode thaïe **119**
Soupe presque tonkinoise **40**

Cornichon
Mahi-mahi au pesto de cornichons **130**

Courges
Chili con carne à la courge **156**
Mijoté de légumes et de haricots de Lima aux amandes **151**
Poitrines de poulet chermoula sur lit de courge **100**

Courgette
Spaghetti à la sauce italienne à la saucisse **157**

Couscous
Perles de couscous aux crevettes **141**

Crabe, *Voir* Poissons et fruits de mer

Crème, *Voir* Produits laitiers

Crème sure (crème aigre), *Voir* Produits laitiers

Crevettes, *Voir* Poissons et fruits de mer

Dattes
Escalopes de veau aux dattes et au fromage bleu **46**
Porc aux dattes et au thym **81**

Dinde, *Voir* Volailles

Échalotes
Effiloché de bœuf à l'orientale **27**
Palette de bœuf aux champignons sauvages **34**
Pavés de saumon au lait de coco **129**
Poitrines de canard braisées à la sauce vanillée **122**
Soupe champêtre au jambon **75**
Soupe presque tonkinoise **40**

Érable (Sirop)
Bonbons de saumon à la sauce teriyaki **127**

Espadon, *Voir* Poissons et fruits de mer

Fenouil
Porc aux pommes et au fenouil **77**
Poulet braisé au fenouil **106**

Fromage
Bavette de bœuf farcie au fromage et à la viande fumée **18**
Escalopes de veau aux dattes et au fromage bleu **46**
Filet de porc à l'ail, sauce au bleu **63**
Filet de porc farci à la féta **71**
Lasagne déconstruite **162**
Macaroni au fromage et au prosciutto **155**
Nouilles aux haricots noirs et au chèvre frais **149**
Poitrines de dinde farcies aux trois poivrons **116**
Porc aux dattes et au thym **81**
Risotto aux crevettes nordiques **139**
Rôti haché aux trois viandes **161**
Soupe à l'oignon crémeuse au fromage grillé **168**
Tofu crémeux à la sauce tomate **144**

Gingembre
Poulet à la mayonnaise de tomates séchées au gingembre **104**

Haricots, *Voir* Légumineuses

Jambon, *Voir* Porc

Lait de coco
Cubes de poulet au amandes et aux raisins secs **103**
Mijoté de légumes et de haricots de Lima aux amandes **151**
Pavés de saumon au lait de coco **129**

Langoustines, *Voir* Poissons et fruits de mer

Légumineuses
Cassoulet Toulouse **152**
Chili con carne à la courge **156**
Mijoté de légumes et de haricots de Lima aux amandes **151**

Nouilles aux haricots noirs et au chèvre frais **149**
Pâtes au poulet et à la salsa **112**
Pilaf de lentilles à la poudre de perlimpinpin **146**
Ragoût cubain **150**
Ragoût de lentilles aux saucisses **170**
Riz brun au chorizo **158**
Soupe aux pois vite faite **164**

Lentilles, *Voir* Légumineuses

Mahi-mahi, *Voir* Poissons et fruits de mer

Maïs
Pâté chinois « steak-blé d'Inde-patates » **36**

Mangue
Cubes d'agneau à la mangue **84**

Mayonnaise
Poulet à la mayonnaise de tomates séchées au gingembre **104**

Mélasse
Carré de porc à la mélasse **60**

Menthe
Gigot d'agneau en croûte de moutarde à la menthe fraîche **87**

Miel
Poulet à la moutarde et au miel **110**

Miso
Bœuf au miso et aux arachides **21**

Moules, *Voir* Poissons et fruits de mer

Moutarde
Gigot d'agneau en croûte de moutarde à la menthe fraîche **87**
Jarrets d'agneau en robe d'épices **89**
Poulet à la moutarde et au miel **110**

Navet
Dés de porc aux légumes racines **62**
Soupe champêtre au jambon **75**

Noix
Cubes de porc aux noix de cajou **83**
Cubes de poulet aux amandes et aux raisins secs **103**
Poulet aux abricots séchés et aux pistaches **97**

Noix de cajou, *Voir* Noix

Noix de coco
Épaule de porc à la noix de coco **69**

Oignon et oignon vert
Agneau Marengo **92**
Carré de porc à la mélasse **60**
Chili con carne à la courge **156**
Cubes de poulet aux amandes et aux raisins secs **103**
Cubes de veau aux 40 oignons **45**
Jambalaya aux langoustines **147**
Mijoté de légumes et de haricots de Lima aux amandes **151**
Paleron de veau à la caponata **43**
Pâtes au poulet et à la salsa **112**
Porc aux dattes et au thym **81**
Poulet toscan **111**
Soupe à l'oignon crémeuse au fromage grillé **168**
Spaghetti à la sauce italienne à la saucisse **157**
Tofu crémeux à la sauce tomate **144**

Olives
Bœuf aux deux olives **16**
Paleron de veau à la caponata **43**
Poulet toscan **111**

Orange (Jus)
Effiloché de porc, sauce à l'orange **66**

Orge
Orge au bœuf façon risotto **28**

Pamplemousse, *Voir* Agrumes

Panais
Mijoté de légumes et de haricots de Lima aux amandes **151**

Patates douces
Chili de porc aux patates douces **171**
Dés de porc aux légumes racines **62**
Mijoté de légumes et de haricots de Lima aux amandes **151**

Pâtes
Bouillon de dindon à la citronnelle **118**
Jambon express **68**
Lasagne déconstruite **162**
Macaroni au fromage et au prosciutto **155**
Moules sur cheveux d'ange **136**
Nouilles aux haricots noirs et au chèvre frais **149**
Pâtes au poulet et à la salsa **112**
Soupe presque tonkinoise **40**
Soupe won-ton à l'agneau et au bacon **90**
Spaghetti à la sauce italienne à la saucisse **157**

Pétoncles, *Voir* Poissons et fruits de mer

Piment, *Voir* Poivron et piment

Pistache, *Voir* Noix

Poireaux
Dés de poulet à la sauce crémeuse aux poireaux **105**
Orge au bœuf façon risotto **28**
Perles de couscous aux crevettes **141**
Poulet aux abricots séchés et aux pistaches **97**
Quinoa à la viande fumée **37**

Pois, *Voir* Légumineuses

Poissons et fruits de mer
Bonbons de saumon à la sauce teriyaki **127**
Darnes d'espadon marinées à la vodka **128**
Duo terre et mer **173**
Jambalaya aux langoustines **147**
Mahi-mahi au pesto de cornichons **130**
Moules sur cheveux d'ange **136**
Paella **138**
Pavés de saumon au lait de coco **129**
Perles de couscous aux crevettes **141**
Risotto aux crevettes nordiques **139**
Riz au thon et aux agrumes **135**
Tilapia sur lit de pamplemousses **134**
Truite Bloody Caesar **133**

Poivron et piment
Chili con carne à la courge **156**
Chili de porc aux patates douces **171**
Cubes de veau style *salsa verde* **42**
Jambalaya aux langoustines **147**
Macaroni au fromage et au prosciutto **155**
Pâtes au poulet et à la salsa **112**
Pavés de saumon au lait de coco **129**
Petits pots de cigares au chou **52**
Poitrines de dinde farcies aux trois poivrons **116**
Quinoa à la viande fumée **37**
Ragoût cubain **150**
Tofu crémeux à la sauce tomate **144**
Veau à la sauce aux poivrons grillés **55**

Pommes
Porc aux pommes et au fenouil **77**
Saucisses braisées au chou et aux pommes **167**

Pommes (Jus)
Cubes de porc aux noix de cajou **83**

Pommes de terre
Cipâte sans pâte **163**
Pâté chinois « steak-blé d'Inde-patates » **36**
Poulet braisé au fenouil **106**
Rôti haché aux trois viandes **161**

Porc
Carré de porc à la mélasse **60**
Cassoulet Toulouse **152**
Chili de porc aux patates douces **171**
Cipâte sans pâte **163**
Côtelettes de porc aux tangelos et au romarin **72**
Côtes levées à la bière rousse **65**
Cubes de porc aux noix de cajou **83**
Dés de porc aux légumes racines **62**
Effiloché de porc, sauce à l'orange **66**
Épaule de porc à la noix de coco **69**
Filet de porc à l'ail, sauce au bleu **63**
Filet de porc farci à la féta **71**
Filets de porc à l'huile de ciboulette **76**
Jambalaya aux langoustines **147**
Jambon express **68**
Macaroni au fromage et au prosciutto **155**
Porc à la marinade de tahini **82**
Porc aux dattes et au thym **81**
Porc aux pommes et au fenouil **77**
Poulet braisé au fenouil **106**
Ragoût de boulettes **91**
Riz aux ficelles de porc **78**
Rôti haché aux trois viandes **161**
Soupe à l'oignon crémeuse au fromage grillé **168**
Soupe aux pois vite faite **164**
Soupe champêtre au jambon **75**
Soupe won-ton à l'agneau et au bacon **90**

Poulet *Voir* Volailles

Produits laitiers
Darnes d'espadon marinées à la vodka **128**
Dés de poulet à la sauce crémeuse aux poireaux **105**
Dinde à la sauce crémeuse de rabioles à la ciboulette **121**
Filet de porc à l'ail, sauce au bleu **63**
Filet de porc farci à la féta **71**
Gigot d'agneau en croûte de moutarde à la menthe fraîche **87**
Poitrines de canard braisées à la sauce vanillée **122**
Poulet au beurre **98**
Rôti de veau à la crème de champignons **50**
Veau à la Pojarski réinventé **51**

Prosciutto, *Voir* Porc

Prunes
Veau à la sauce aux prunes **57**

Quinoa
Quinoa à la viande fumée **37**

Rabiole
Dinde à la sauce crémeuse de rabioles à la ciboulette **121**

Raisins
Cubes de poulet aux amandes et aux raisins secs **103**
Paleron de veau à la caponata **43**

Riz
Jambalaya aux langoustines **147**
Paella **138**
Ragoût cubain **150**
Risotto aux crevettes nordiques **139**
Riz au thon et aux agrumes **135**
Riz aux ficelles de porc **78**
Riz brun au chorizo **158**

Romarin
Côtelettes de porc aux tangelos et au romarin **72**

Salsa (Sauce tomate)
Pâtes au poulet et à la salsa **112**

Saucisses et saucissons
Cassoulet Toulouse **152**
Flanc de bœuf farci à la chair à saucisse **30**
Lasagne déconstruite **162**
Paella **138**
Ragoût de lentilles aux saucisses **170**

Riz brun au chorizo **158**
Saucisses braisées au chou et aux pommes **167**
Spaghetti à la sauce italienne à la saucisse **157**

Saumon, *Voir* Poissons et fruits de mer

Soupes et bouillons
Bouillon de dindon à la citronnelle **118**
Soupe à l'oignon crémeuse au fromage grillé **168**
Soupe champêtre au jambon **75**
Soupe de canard à la mode thaïe **119**
Soupe presque tonkinoise **40**
Soupe won-ton à l'agneau et au bacon **90**

Tahini
Porc à la marinade de tahini **82**

Tangelo, *Voir* Agrumes

Thé
Côtelettes de porc aux tangelos et au romarin **72**
Rosbif au thé vert **39**

Thon, *Voir* Poissons et fruits de mer

Thym
Porc aux dattes et au thym **81**

Tilapia, *Voir* Poissons et fruits de mer

Tofu
Tofu crémeux à la sauce tomate **144**

Tomate
Agneau Marengo **92**
Cassoulet Toulouse **152**
Chili con carne à la courge **156**
Cubes de bœuf au pesto de tomates séchées **25**
Cubes de veau aux 40 oignons **45**
Jambalaya aux langoustines **147**
Macaroni au fromage et au prosciutto **155**
Nouilles aux haricots noirs et au chèvre frais **149**
Paleron de veau à la caponata **43**
Pâtes au poulet et à la salsa **112**
Petits pots de cigares au chou **52**
Poulet à la mayonnaise de tomates séchées au gingembre **104**
Poulet au beurre **98**
Ragoût de lentilles aux saucisses **170**
Rôti de veau à la sauce tomate et au cantaloup **49**
Rôti haché aux trois viandes **161**
Spaghetti à la sauce italienne à la saucisse **157**
Veau à la sauce aux prunes **57**

Tomate (Jus)
Lasagne déconstruite **162**
Truite Bloody Caesar **133**

Tomate (Sauce)
Macaroni au fromage et au prosciutto **155**
Pâtes au poulet et à la salsa **112**
Tofu crémeux à la sauce tomate **144**

Tomatilles
Cubes de veau style *salsa verde* **42**

Truite, *Voir* Poissons et fruits de mer

Veau
Cubes de veau aux 40 oignons **45**
Cubes de veau style *salsa verde* **42**
Escalopes de veau aux dattes et au fromage bleu **46**
Lasagne déconstruite **162**
Paleron de veau à la caponata **43**
Petits pots de cigares au chou **52**
Rôti de veau à la crème de champignons **50**
Rôti de veau à la sauce tomate et au cantaloup **49**
Rôti haché aux trois viandes **161**
Veau à la Pojarski réinventé **51**

Veau à la sauce aux poivrons grillés **55**
Veau à la sauce aux prunes **57**
Veau braisé au vin blanc **56**

Vin

Agneau Marengo **92**
Cassoulet Toulouse **152**
Osso buco de bœuf aux betteraves jaunes **33**
Poitrines de canard braisées à la sauce vanillée **122**
Poulet toscan **111**
Risotto aux crevettes nordiques **139**
Soupe à l'oignon crémeuse au fromage grillé **168**
Veau braisé au vin blanc **56**

Vodka

Darnes d'espadon marinées à la vodka **128**

Volailles

Bouillon de dindon à la citronnelle **118**
Cassoulet Toulouse **152**
Cipâte sans pâte **163**
Cubes de poulet aux amandes et aux raisins secs **103**
Dés de poulet à la sauce crémeuse aux poireaux **105**
Dinde à la sauce crémeuse de rabioles à la ciboulette **121**
Duo terre et mer **173**
Pâtes au poulet et à la salsa **112**
Pilons de poulet à la sauce barbecue au whisky **115**
Poitrines de canard braisées à la sauce vanillée **122**
Poitrines de dinde farcies aux trois poivrons **116**
Poitrines de poulet au cidre de pomme **99**
Poitrines de poulet chermoula sur lit de courge **100**
Poulet à la mayonnaise de tomates séchées au gingembre **104**
Poulet à la moutarde et au miel **110**
Poulet au beurre **98**
Poulet aux abricots séchés et aux pistaches **97**
Poulet braisé au fenouil **106**
Poulet façon général Tao **109**
Poulet toscan **111**
Soupe de canard à la mode thaïe **119**

Whisky

Pilons de poulet à la sauce barbecue au whisky **115**

J'EN VEUX
ENCORE !

Le bon vieux presto s'est offert un super lifting. Déterminé à vous faciliter la vie du lundi au vendredi entre 17 h et 19 h, l'autocuiseur fait bien mieux que toutes les mijoteuses réunies… en dix fois plus vite !

Dans ce livre haut en couleur, Sonia Lizotte, coach culinaire, propose plus de **100 recettes** géniales qui se préparent en un éclair. Appétissants, nutritifs, économiques, mariant textures et saveurs, les petits plats de l'auteure raviront la famille entière, presto !

Fermez les yeux et imaginez la scène suivante : un osso bucco de bœuf aux betteraves jaunes, un veau braisé au vin blanc, un effiloché de porc sauce à l'orange, un poulet toscan ou même des bonbons de saumon en sauce teriyaki cuisent dans l'autocuiseur pendant que vous faites les devoirs avec votre plus jeune, un verre de vin à la main. Tout est calme, la cuisine est remplie d'odeurs alléchantes et votre cœur a tenu le coup ! Grâce à **Cuisiner à toute vapeur avec l'autocuiseur,** faites de ce rêve une réalité. Aujourd'hui.

Sonia Lizotte s'intéresse depuis longtemps à l'alimentation et à ses effets positifs sur la santé. Après avoir connu l'obésité, elle décide de se prendre en main et de transformer son corps et sa vie en adoptant une alimentation variée et équilibrée. En 2006, elle fonde son entreprise de cours de cuisine et de coaching en alimentation. *Cuisiner à toute vapeur avec l'autocuiseur* est son premier livre (et certainement pas le dernier !).

PHOTO : OLIVIER MICHALLET

PHOTOS DE LA COUVERTURE : MICHEL PAQUET

ISBN : 978-2-89455-934-5

9 782894 559345

IMPRIMÉ AU CANADA

Rayon librairie : Cuisine

www.saint-jeanediteur.com